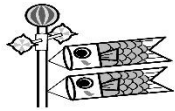
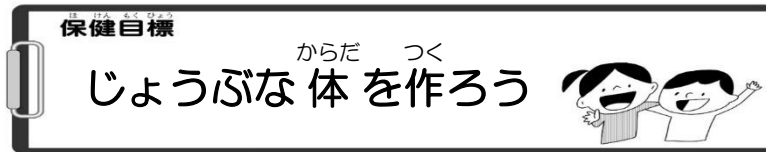




令和8年5月1日  
台東区立谷中小学校

新年度が始まって約一か月が経ち、子供たちは、新しい生活への期待・意欲にあふれる一方、疲れがたまっている頃かと思えます。十分な睡眠を心がけ、規則正しい生活で元気に過ごせるように、ご家庭でもご協力よろしくをお願いします。

また、気温も上がってきて、外で元気に遊ぶと汗をかくようになりました。朝晩の気温差も大きいので、体温調節できる服装や汗ふきタオルなどの準備をお願いします。



### ほけんぎょうじ 保健行事 5月の予定

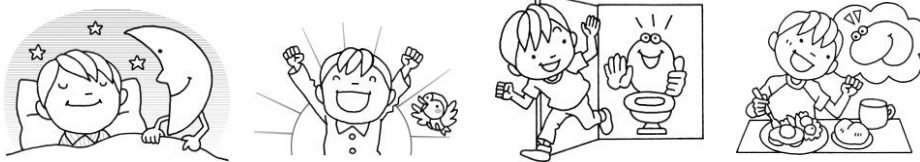


- 7日(木) 歯科検診 (5・6年) 9:00~朝の歯磨きを忘れずに!
- 8日(金) 耳鼻科健診 (全学年) 9:00~耳掃除を忘れずに!
- 15日(金) 尿検査2次 (該当者のみ) ※1次未提出の方はこの日に提出してください。

6月 4日(木) 歯科検診 (1・2年) 9:30~朝の歯磨きを忘れずに!

健康診断の結果については、結果のお知らせなどで通知します。精密検査や治療が必要な人は早めに医療機関を受診してください。また、治療が済みましたら、受診報告書の提出をよろしくお願いします。特に、内科・眼科・耳鼻科は6月からの水泳指導前に受診を済ませるようお願いします。

お忙しい時間帯ではありますが、目覚めはよいか、顔色はよいか、食事のようす等、毎朝ご家庭で登校前のお子さまの健康観察をお願いします。いつもに比べて元気がない、体調がすぐれない時などは、無理をさせず自宅で休養するようにしてください。



睡眠がたりていない、朝ごはんを食べていないなどの状況だと体調不良につながります。朝ごはんもしっかり食べて、登校しましょう。



# ケがなく 楽しく 運動するために

足にあった靴をはき、  
ヒモもきちんと  
むすぶ



手や足のツメは  
き  
切っておく



じゅんぴ運動を  
しっかりおこなう

具合の悪いときには  
ムリをしない



汗をかいたら、  
タオルでふき、  
水分もとる



爪が長く、自分やお友達を傷つけてしまうケースがあります。手のひら側から見えたら爪を切りましょう。また、自分で切ることができない子も多いです。少しずつ家で練習しましょう。

## なぜ大切なの？ 朝ごはん

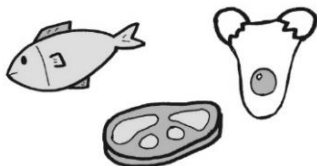
### ◎朝ごはんを食べると…？

- ・体温が上がって、  
からだが目さまします
- ・脳にエネルギーが送られ、  
頭がはたらきます
- ・腸がしげきされ、  
うんちが出やすくなります



### ◎どんなものを食べるといいの？

- ・たんぱく質 → 体温を上げます  
肉、魚、卵、とうふ、牛乳、チーズなど



- ・たんすいかばつ → 脳のエネルギーになります  
ごはん、パン、めん、シリアルなど

★野菜やくだものをくわえると、  
えいようバランスのよりよい朝ごはんに！



## つめの切り方 正解はどっち？

① 白い部分が残らないように  
して、角は四角く切る



② 白い部分が少し残るように  
して、角はやや丸く切る



…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの  
白い部分と角です。

### つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガ  
しやすくなったり、バイ菌が入りやすくな  
ってしまいます。つめの長さは、真横から  
見たときに指先とつめ  
の長さが同じになるの  
がベストです。



### つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い  
込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入  
ったりする危険が。また、自分や友だちの肌  
を傷つけてしまうこともあります。角は少  
し丸く切りましょう。