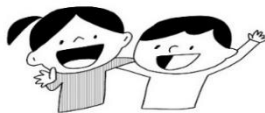




令和6年5月2日
台東区立谷中小学校

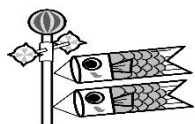
保健目標

からだ つく
じょうぶな体を作ろう



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



- 5月 2日(木) 歯科健診 (5・6年) 9:00~朝の歯磨きを忘れずに!
- 8日(水) 耳鼻科健診 (全学年) 9:00~耳掃除を忘れずに!
- 10日(金) 眼科健診 (全学年) 13:30~
- 14日(火) 尿検査2次 (該当者)
- 30日(木) 歯科検診 (3・4年) 9:00~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。



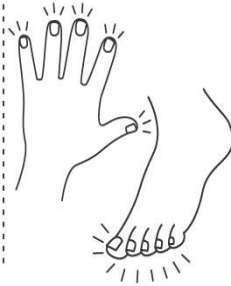
ケがなく 楽しく 運動するために

足にあった靴をはき、
ヒモもきちんと
むすぶ



じゅんぴ運動を
しっかりおこなう

手や足のツメは
切っておく



汗をかいたら、
タオルでふき、
水分もとる

具合の悪いときには
ムリをしない



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。手のひら側から見たら爪を切りましょう。また、自分で爪を切ることができるように少しずつ家で練習しましょう。

なぜ大切な？ 朝ごはん

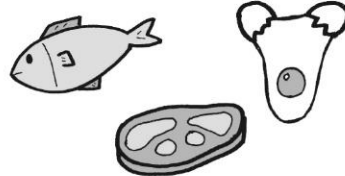
◎朝ごはんを食べると…？

- ・体温が上がって、
からだが目をさまします
- ・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



- ・たんすいかぶつ → 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！

