

ほけんだより 5月

下平川小学校保健室 平成20年5月15日発行

ほけんもくじよ

・身のまわりを
きちんとしよう

元気いっぱい下平の手！！

新学期が始まって1ヶ月がたちました。もう生活のリズムは整いましたか？ 生活のリズムを整えるためには、「早寝・早起き・朝ご飯！」がとても大切になります。早寝をするためのポイントを2つ教えます！ まずは宿題や読書・明日の準備の時間がゆとりをもてように、テレビやゲームの時間を減らすことです。（理想は合計で2時間以内！）そしてもうひとつが、運動です。昼間から体を動かすと、夜はぐっすり寝つけますよ。下平のみなさんは、登校後・昼休み・放課後にたっぷり運動をしているので、とっても元気です。でもどうしても体調が悪いときは、無理をせず、たっぷり睡眠をとってくださいね。次の日は元気に過ごせ、生活リズムも整いますよ。

お月8のつく日は「はちつ月」の日です！！

はなかち

手をおろした時は、ハンカチできれいに拭こうね！

ちりがみ

しまった！ティッシュを忘れた！！

つめ

イタイ... 腫いっつめは、キケンだよ！

つめの荒が原因で、ほい面やゴミがたまりやすくなるよ！

ほっし

ネム

汗をかいたら、ティッシュで拭こうね！

汗ばむ季節も気持ちよくすごそう！

いつも清潔にとよう

はみがき

お口の歯も清潔に！

かみの毛

からだ

下着を着よう！！

汗を吸い取り、ひみを清潔にしてくれるよ☆

あさ朝、こんなリズムで登校しよう

まずは、いつもより10分早めに起きてみよう！

起きる → 顔をあらう → 朝ごはん → はみがき → トイレ → 登校

起きる

前の晩は、早めに寝よう。太陽の光をあびると、すっきり目覚めることができるよ。

顔をあらう

冷たい水で、顔を洗って、顔をスッキリさせよう！

朝ごはん

いただきます！

よくかんで食べると、脳のはたらきもよくなり授業に集中できるよ。また腸が動いて、朝のうんちもスッキリでるよ！

はみがき

食後は必ず歯をみがこう。お口の中もスッキリするよ！

トイレ

もし、うんちがなくても、トイレにすわる習慣をつけよう。

登校

元気にあいさつ「おはようございます」あなたのお友達、みんなも元気に一日がスタートできるよ！

学校へ行くとき 帰るとき

- 交通ルールを守りましょう。
- 友だちといっしょに歩きましょう。
- 決められた通学路を通りましょう。
- 寄り道をしないようにしましょう。

友だちの家に遊びに行くときは☆一度、自分の家に帰ってから。☆家の人に「行き先」「遊ぶ相手」「帰る時間」を、必ず伝えて出かけましょう。