

5月

すこやか

あわら市伊井小学校

H31. 4. 26

(お家の人と読みましょう。)

新緑の若葉が目にまぶしい季節です。新しい学年になって、1か月近く経ちました。この1か月で2～6年生のみなさんが1年生のお世話をしている姿、一緒に遊んでいるところなどほほえましい光景をたくさん見ることができました。

みなさんが楽しみにしているゴールデンウィークがいよいよ始まりますね。お家でゆっくりしたり、お出かけしたりと心と身体をリフレッシュできるといいですね。

5月 生まれのおともだち



生まれてきてくれて  
ありがとう

- 1年 Y. Tさん
- 1年 K. Yさん
- 3年 D. Gさん
- 4年 S. Hさん
- 4年 R. Yさん

5月の保健行事

- 15日(水) 内科検診 13:30～(全学年)
- 21日(火) 検尿2次検査(お知らせする人のみ)
- 23日(木) 耳鼻科検診(1、3、5年のみ)
- 31日(金) ズック持ち帰りデー



5月の目標

身のまわりを  
せいけつにしよう

みだしなみをチェックしてみよう! できている人は、口の中に○を、できていない人は△を入れてみよう

① ハンカチ・ティッシュ  
持っていますか?  
ハンカチはすぐに使えるところに  
いれてありますか?



② 前髪は目にかかっていませんか?  
目にかかっていない  
人は○、かかるほど  
長い人は△をいれま  
しょう。



③ 手のつめ・足のつめは、長くない  
ですか? 長くない人は、○。長  
い人は△を書きましょう。



できているかな? みだしなみ

④ 帰宅後などに手洗い・うがいを  
していますか?



⑤ お風呂に入って  
ていねいに体を洗っていますか?



⑥ 下着はせいけつなものを  
つけていますか?



1つでも△があれば、要チェックです! できていないことがあったら、今日から実行して、ピカピカせいけつになりましょう。これからだんだん暑くなり、あせをたくさんかきます。今までよりも少し意識して、せいけつな生活をこころがけましょう。



## 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と、えいようバランスのよりよい朝ごはんに!

## たのしみなお休みだけれど…?

もうすぐ「ゴールデン・ウィーク」ですね。お友だちと遊んだり旅行に行ったりなど、いろいろな計画を立てて、楽しみにしている人が多いのではないのでしょうか。その間もみなさんには、

- ①早く寝て早く起きる。
- ②朝ごはんを食べる。
- ③体を動かす。

を心がけてほしいと思います。  
今年のゴールデン・ウィークは10連休。お休みの間も元気に過ごしてくださいね。

## 急な暑さにご用心

<p>調節しやすい衣服をチョイス</p>	<p>かわくまえに水分を補給</p>	<p>日ざしをよける</p>
----------------------	--------------------	----------------

7つのまちがいをさがそう!! \*こたえは、ほけんしつで

