



令和3年5月10日(月)
 あくねしりつおりたしやうがっこう
 阿久根市立折多小学校
 ○おうちのひととよんでね

しんがっき 新学期がスタートして1か月がたちました。担任の先生が変わったり、新しい教科書をもらったり、、、ほかにもたくさんの物との新しい出会いがあったと思います。たくさんの新しいことに一気に慣れようとせず、少しずつ自分のペースで学校生活を楽しみましょう。一方、連休があり生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないように注意してください。

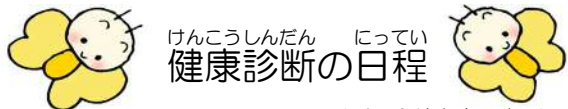


けんこうしんだん はんぶんお
健康診断が半分終わりました!



がつ にち 4月7日からはじまった健康診断ですが、全体の半分が終わりました。みなさんの検診を受ける態度や姿勢がよいので、これまでスムーズに進んでいます。残り半分の検診もこの調子で頑張りましょう。

けんしん けつか ちりやう ぐわ けんさ ひつやう ひと けんしん
 検診の結果、治療や詳しい検査が必要という人には【お知らせの用紙】を配布します。
 かなら ひと わた いっしょ ないやう み けんしん
 必ず、おうちの人に渡して、一緒に内容を見てください。そして、おうちの人と相談して、早めに病院でみてもらってください。病院でみてもらったら、学校に返信票を提出して病院に行ったことを教えてください。



けんこうしんだん にってい
健康診断の日程

- 5月13日(木)・14日(金) 2次尿検査 (対象者のみ)
- 11日(火) 内科検診(1. 3. 5年生)
- 13日(木) 内科検診(2. 4. 6年生)
- 25日(火) 眼科検診(全児童)

じやうず かつやう / 上手に活用しよう!

かく にん かくにん
確認



「どれくらい成長したかな?」「目は悪くなっているかな?」
 おうちの人と一緒に確認しましょう

かえ かんがえ
振り返り



自分の体の状態を知って、これから気をつけることや今まで通り続けていきたいことを考えてみましょう

気になるところがあった人は、早めに受診を



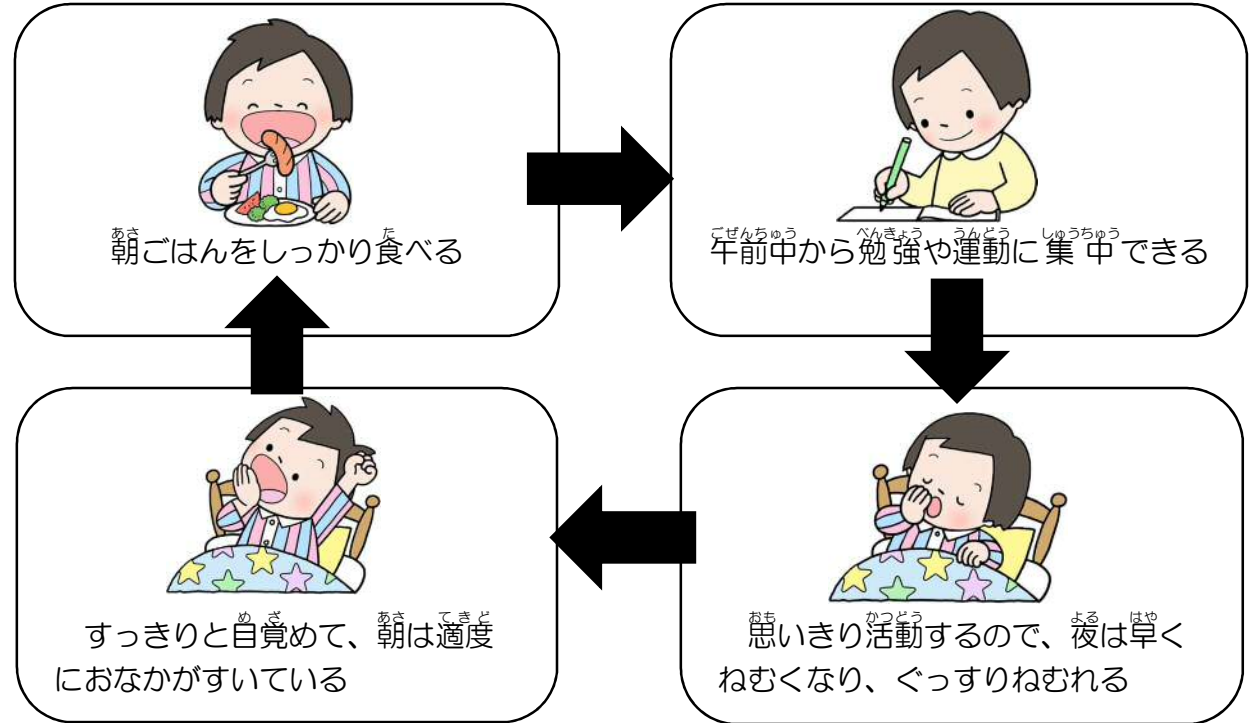
こんげつ ほけんもくひやう
今月の保健目標



トイレを気持ちよく使おう!
 「早ね早おき朝ごはん」で元気にすごそう!

けんこうてき せいかつ あさ はん
健康的な生活リズムは朝ご飯からはじまります

あさ 朝ごはんから1日をはじめると、朝から勉強や運動に集中できて、思いきり活動できます。



あさ こうか
朝ごはんの効果

- のう からだ かつどう たか 脳と体の活動が高まる
- たいおん あ 体温が上がる
- うんちがでやすくなる
- たいないどけい 体内時計がリセットされる
- せいかつ 生活のリズムがととのう
- からだ せいちやう たす 体の成長を助ける

わしき つか かつ 和式トイレの使い方

わかる人ももう一度
かくにんしてみよう



な ~慣れてきたころ き 気をつけたいことは~

□学校のろう下を走っていませんか? ⇒ **ケガ** に注意

□毎日朝ごはんを食べていますか? ⇒ **つかれ** に注意

□友達にきつい言い方をしていませんか? ⇒ **ことば** に注意

こんなことはありませんか?



きぶん お 気分が落ちこむ



ふあん きんちょう かん 不安や緊張を感じる



イライラする

なや そうだん ひと ほけんしつ はなし き 悩みや相談がある人は保健室にお話に来てくださいね。

5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新 型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が...

- 散歩中の犬が間違っマ飲みこむ
- 足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- 海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マスクの捨て方

- ひもを持つてはまず
- ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- マスクを捨てたあとは手を洗う



その『ちょっとだけ』本当に大丈夫?

もうちょっとだけ... あとちょっとだけ... もうちょっとだけ... あとちょっとだけ...

出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか? 朝ごはんは1日の元気のもとです。あせて家を出ると、ケガをする危険も、10分早く起きることから始めてみましょう。

ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

5月11日(火)~14日(金)は生活日記週間です

1.2年生はおうちの人と、3~6年生は学校で、早ね早おき・朝ごはん・はみがき3回・テレビ、ゲームやインターネットのきまりを守る事ができたか、1日の生活を毎日、ふりかえってみましょう!