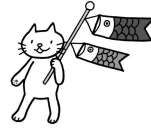


えがお 5月

2012年5月号 前橋市立下川淵小学校 保健室

今月の保健目標：身の回りを清潔にしよう



5月になりました。新しいクラス、生活にはもう慣れましたか？
連休明けは、たまっていた疲れがやすいときです。疲れを感じたら早めに寝てゆっくりするようにしてください。また、前橋市内ではインフルエンザB型が流行しています。外出したら手洗い、うがいを心がけましょう。

1日の元気をつくる朝ごはん

一日を元気にスタートさせるためにかかせないのが朝ごはんです。朝ごはんを食べると、いろいろな良いことがあります。

- ①午前中の勉強や運動をするための栄養を補給でき、集中してがんばれる！
- ②朝ごはんを食べると体温があがって、体が目覚める。
- ③腸がしげきされて、うんちがでやすくなる。



☆朝ごはんを食べられるように早ね早おきを習慣にしましょう！

<清潔検査が始まります。毎日ハンカチを持っていますか？>

5月は気温の変化がはげしい時期です。汗をふかずにいると、体が冷えてかぜをいせたり、のぼせて鼻血をだす原因にもなりますので、気温にあわせてぬいだりできる服装をしましょう。また、汗をかいてしまったら、すぐふけるように、ハンカチを忘れずに持ってきてきましょう。



5月から保健委員会がせいけつ（ハンカチ、ティッシュ、爪調べ）検査を始めます。この機会にハンカチを持ち歩く習慣を身につけましょう。

★歯に関する「図画・ポスター・書道・標語・一行詩」の作品募集★

今年も歯に関する作品を大募集します。募集内容は下記の通りです。
連休中に書いてきてください。よろしくおねがいします。

応募作品	対象学年	規格	備考
図画 ポスター	小1～3年 小4～6年	画用紙（四つ切り）	絵の裏に学年・氏名を書く。
書道 「はみがき」 「良い歯と健康」	小3・4年 小5・6年	半紙	学校名・学年・氏名を半紙に書く。
標語	全学年	応募用紙は学校にあるので保健室にとりて来てください。	学校名・学年・氏名を書く。

※注意事項 ○図画には文字はいれない。
○ポスターに文字を入れる場合は、ひらがなで「むし歯」と書く。
（「虫歯」「ムシ歯」は使わないこと）

◎図画、ポスターは学校で5点ずつ、書道、標語は3点ずつ出品します。
◎学校代表作品は、5月31日（木）～6月3日（日）中央公民館3階（多目的ホール）に展示されます。その他の作品は校内に掲示しますのでたくさん応募してください。



みんなの作品
待ってます！

作品の応募締切日：5月11日（金）

今月の健康診断

まだまだ検査・検診が続きます。

5月 7日（月）	聴力検査	2年生
5月 8日（火）	聴力検査	1年生
5月 9日（水）	聴力再検査	該当者
5月10日（木）	尿再検査	該当者
5月15日（火）	眼科検診	全員
5月17日（木）	内科検診	2, 4, 6年
5月23日（水）	外科検診	全員
5月24日（木）	心臓検診	1年生
5月31日（木）	内科検診	1, 3, 5年

