

ほけんだより 5月

令和3年5月7日
丹波篠山市立城東小学校
No.2 保健室発行

新学期がはじまって1ヶ月がすぎました。毎日元気な声が学校のあちこちで聞こえていますが、そろそろ体や心が疲れのサインを出しはじめるころです。3回目の緊急事態宣言が出て、これからももっと気をつけて生活をしないではいけません。今まで続けてきた早寝早起きをしたり、朝ごはんをしっかりと食べることをこれからもがんばって続けていきましょう。



元気に過ごすポイント3つ

たっぷり栄養

好き嫌いは
していませんか？



しっかり運動

外で体を
動かしましたか？

ぐっすり睡眠

早寝早起き
できていますか？



できているかな？ 清潔な生活

- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> ハンカチ | 毎日持ってきている |
| <input type="checkbox"/> つめ | 短く切っている |
| <input type="checkbox"/> 歯みがき | 食後にみがいている |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ | いつもポケットに入れている |
| <input type="checkbox"/> 手洗い | 食事の前やトイレのあと、石けんで洗っている |

体を清潔に保つことは
病気やケガの予防につながります



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

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

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



うしろも見てね！



はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん

のススメ！！

～どうして、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活をするといいいのか？～

はやね はやお 早寝・早起きをしよう！

わたしたちが眠っているあいだに……

～早寝・早起きが大切な理由～

① 筋肉や骨を成長させる成長ホルモンが寝ている間にたくさん出る。

つかれをとる



病気に負けない
体をつくる

② 早起きすると、おなかがすいて朝ごはんをしっかり食べることができる。

成長ホルモン
がでる

心が元気になる

あさ 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べると……

～朝ごはんが大切な理由～

① 体のリズムを整える。

体温が上がり
体がめざめる

やる気がでる

② 脳にエネルギーを補給する。



元気がでる

うんちが
出やすくなる

集中できる

～体も大切だけど、こころもとっても大切だから～ こころが疲れたときには……



体をうごかす



好きな音楽をきく



のんびり過ごす時間をつくる

みんなでコロナを乗り越えよう！！