

# 刈安 げんきっこ通信



令和元年5月7日  
刈安小学校保健室

あたら がつねん けつ す あたら がつねん な いっぽう  
新しい学年がスタートして、1ヵ月が過ぎました。新しい学年に慣れてきた一方で、いそがしさやき  
んちょうで気が付かなかったからだよ心の疲れが出てくる人もいられるかもしれません。そんなときは、から  
だを動かしてリフレッシュしたり、好きなことでほっこりしたり…気分転換することも大事ですよ。

ほけんもくひょう み せいけつ  
5月の保健目標：身のまわりを清潔にしよう

せい けつ  
清潔

に  
できているかな？

## シルエットクイズ

みんなに足りない  
清潔アイテムは何か？  
シルエットから推理しよう！

シルエット

そとから帰ったら、  
必ずしよう



のびてきたら切ろう



うんどうしてたくさん  
汗をかいたら、  
これを新しいものに替えよう



いつもポケットに  
入れておこう！



ごはんを食べた後には、  
忘れずに



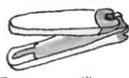
せい けつ  
清潔アイテム

ハンカチとティッシュ



ハンカチは  
毎日とりかえてね

つめきり



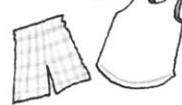
手のひら側から  
見えたら切ろう

歯ブラシと歯みがき粉



ねる前は念入りに

下着



汗をすう素材を選ぼう

手洗いせっけん



水洗いだけじゃダメ！

まいしゅうげつようび おこな せいけつ がつ  
毎週月曜日に行っている清潔チェックですが、4月のようすをみていると、「ハンカチ・ティッシュ」を持ってくるの  
をわす ひと おお わす あさじゅんび わす よる  
わす ひと おお わす あさじゅんび わす よる  
か かくにん うち ひと じゅんび ひと  
かチに変え、ティッシュがなくなっていないかを確認しておくといいですね！お家の人に準備してもらっている人はい  
ませんか～？自分の準備は自分でできるようにするとすてきですよ♪

# あさ 朝ごはんってすごい！

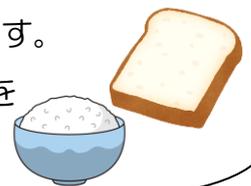
みなさんは、毎日しっかり朝ごはんを食べていますか？健康調べをチェックしていると、朝ごはんを食べてこない人が、時々います。

朝ごはんは、からだと脳にとってとても大切です。なぜなら、からだと脳を目覚めさせ、1日元気に活動するためのエネルギーをつくってくれるからです。

よくかむことで、脳の働きを活発にします。食べ物をのみこむことで胃と腸の働きを目覚めさせて、栄養が体中に送られます。さらに、体中に栄養が送られることで、体全体で活動が活発になり、体温が上がって、体の動きもスムーズになります。うんちも出やすくなり、お腹もすっきりしますよ。



ごはんやパンなどからエネルギー源となる炭水化物をとることで、元気に活動することができ、また、脳の働きが活発になり、集中力が高まります。  
炭水化物（ごはん・パン・麺類など）を必ず食べてきましょう。



## げんきっこニュース！ ～きしんしゃたいけん ～起震車体験～



4月24日に、地震発生を想定した避難訓練を行いました。起震車に乗り、地震の揺れを体感しました。震度5～6の揺れを体験した児童からは、「こわかった」「すごいゆれた」といった声が聞かれました。その後の避難訓練では、全員が真剣に取り組むことができました。



保護者の皆様へ

新年度がスタートして、1ヵ月が経ちました。子どもたちは毎日、元気な姿を見せてくれています。連休明けのこの時期は、4月からの緊張感がとれ、少しずつ疲れが出てくる時期でもあります。ご家庭では、早寝を心がけ、生活リズムが乱れないようご配慮をお願いします。

本校では、毎週月曜日に清潔チェックを行っています。チェックする項目は、

①ハンカチ②ティッシュ③爪④歯みがき⑤顔洗いです。ご家庭でも声掛けをお願いします。

4月から実施している健康診断は、**病気の疑いがないかを見るスクリーニング**です。疑いがある場合は、その都度、お知らせの用紙を渡しますので、速やかに受診していただきますようよろしくお願いします。