

ほけんだより



海老名市立東柏ケ谷小学校
保健室
平成30年5月1日 No.2

5月といえば、運動会がありますね。その日のつかれはその日のうちにとれるように、しっかりとねむってからだやこころをやすませましょう。

5月ほけんもくひょう 規則正しい生活をしよう

5月5日はこどもの日。

こどもの日は「おとこの子のおいわいの日」...ではありません。

- ★ひとりひとりのこどもをたいせつにする日
- ★こどものしあわせをかんがえる日
- ★おかあさんに「ありがとう」というきもちをかんじる日 なのだそうです

柏もちの、柏のはっぱは、
あたらしいはっぱがでてくるのを
みまもるそうです。



おなじように東柏小のみんなのことを、「しあわせていてほしいな♪」と、かぞく、せんせい、ちいきの人、まわりのおとなはみまもっています。

きょうはどんなうれしいことがありましたか？
きょうはどんなおもしろいことがありましたか？
きょうはどんなかなしいことがありましたか？

いっしょにわらって、ないて、おこって、こどももおとなも、いっしょにせいちょうしていきましょう♪

5がつにある「けんこうしんだん」をチェックしておこう

内科検診：おいしゃさん 森博之せんせい
●しんぞうや、いきをすったときのおとをしらべます
●せぼね、てあしのほねや、うごきをしらべます
●やせすぎていないか、しらべます
●ひふのびょうきにかかっているかを見ます

歯科健診：はいしゃさん 1,3,5年 横内雄二せんせい
●「は」や「くち」のなかがけんこうかを、しらべます。
・はをみがいてこよう。

耳鼻科検診：おいしゃさん 朴茂男 先生
●はな、みみ、のどが、けんこうかをしらべます。
←びきょう（はなのかがみ）で、はなのなかをみます。いたくないです。

心臓病検診
※1年生と、昨年うけていない人が検診をうけます
●しんぞうのうごき、ようすをしらべます

眼科検診：おいしゃさん 三谷貴一郎せんせい
●めのびょうきがないかしらべます
6月7日（木）1, 4年生

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	たんぽぽ
内科検診	14日 (月)	14日 (月)	14日 (月)	14日 (月)	21日 (月)	21日 (月)	21日 (月)
歯科健診	10日 (木)	4月に 健診	なし	4月に けんしん 健診	10日 (木)	4月に けんしん 健診	10日 (木)
耳鼻科検診	18日 (金)	なし	なし	18日 (金)	なし	なし	1,4年 18日 (金)
心臓病検診	17日 (木)	さくねん 昨年 みけんさし 未検査者 17日					1年 17日 (木)

おたよりがとどいたら
はやめにびょういんへ



れんしゅうも、ほんばんも げんきに「うんどうかい」

① たくさんねむろう



② あさごはんをしっかりたべよう



③ すいぶんほきゅうをしよう



④ すりきずができたらくらおう



⑤ じぶんや、ともだちのいいね♪
たくさんみつつけよう。



けんこうなせいかつにするためのあいことば♪「ひかり・くらやみ・そとあそび」

ほけんだよりのうらでは、「ひかり・くらやみ・そとあそび」をたいせつにして、けんこうな生活せいかつにしたいくなるようなしょうほうをおつたえする「けんこうチャレンジ」をします。

「ひかり・くらやみ・そとあそび」 ひかり の巻②
 おくじょうで、ラジオたいそうをしよう



セロトにん忍
 いろ・ドキ
 ソワソワを
 へらしてくれる
 「やさしさのもと」

ひかりをあびると「やさしさのもと」セロト忍にんが、からだの中なかで
 たすけてくれることがわかったけれど、ひがしかしわがやしょうがっこうでは
 きもちよく ひかりをあびるほうほうがあるらしい… はかせにきいてみよう

きもちよくひかりを
 あびるほうほう…
 それなら ラジオたいそうが
 おすすめじゃ♪



●よいしせいになる。

●ちのながれがよくなる。



●おなかのちょうしがよくなる。



そとでラジオたいそうをすると
 ひかりをあびながら
 からだにもたくさんよいこうかがあるよ。

●かたや、こしのいたみを
 よくする。



●いきがしやすくなる。



「けんこうチャレンジ」さんかのしかた

- ① しょうほうにあわせた「けんこうチャレンジ」にちょうせんして、6月がつにほけんしつにいる、いいつかせんせいにみせにいく。
- ② 「けんこうパスポート」と、5月がつの「チャレンジシール」をもらう。(けんこうしんだんのときや、びょうき、けがのひとがいないときにきてくださいね。)
 →「けんこうパスポート」に「チャレンジシール」をはっていくと、チャレンジしたひとだけがわかるひみつのことばになります。

5月がつのけんこうチャレンジ _____ 年ねん _____ 組くみ なまえ： _____

ひがしかしわがやしょうがっこう 東柏ケ谷 小学校 では、5月がつから 木もくよう日びにおくじょうでラジオたいそうをします。
 ラジオたいそうに1回かいでたら、みぎのセロト忍にんに色いろをぬりましょう。



東柏小、どきどきわくわく、けんこうせいかつのすすめ♪

今年（ことし）のほけん（保険）だより（りゆう）では、健康（けんこう）東柏ケ谷（とうはくがや）小学校（しょうがっこう）のみんな（みんな）におすすめ（おすすめ）する、すてきな（すてきな）まじろ（まじろ）になる（なる）よう（よう）ほう（ほう）をおたえ（おたえ）する「けんこうチャレンジ（けんこうチャレンジ）」をします。

「けんこうチャレンジ」さんかのしかた

- ① じょうほう（じょうほう）にあわせた「けんこうチャレンジ（けんこうチャレンジ）」にちょうせん（ちょうせん）して、ほけん（ほけん）しつ（しつ）にいる、いいづか（いいづか）せんせい（せんせい）に6月（6がつ）にみせ（みせ）にいく。
- ② 「けんこうパスポート（けんこうパスポート）」と、そのつぎ（つぎ）の「チャレンジシール（チャレンジシール）」をもら（もら）う。（けんこう（けんこう）しんだん（しんだん）のとき（とき）や、びょうき（びょうき）、けが（けが）の（の）人（ひと）がいない（いない）とき（とき）にきて（きて）ください（ください）ね。）
→ 「けんこうパスポート（けんこうパスポート）」に「チャレンジシール（チャレンジシール）」をはって（はって）いくと、チャレンジ（チャレンジ）した（した）ひと（ひと）だけ（だけ）がわ（わ）かる（かる）ひみつ（ひみつ）の（の）こと（こと）ば（ば）になり（なり）ます

5月（5がつ）のおすすめ（おすすめ）じょうほう（じょうほう）

おくじょう（おくじょう）でラジオたいそう（ラジオたいそう）をしてみよう

ひがし（ひがし）かわ（かわ）がや（がや）しょうがっこう（しょうがっこう）東柏ケ谷（とうはくがや）小学校（しょうがっこう）では、おくじょう（おくじょう）で（で）します。

からだ（からだ）には、からだ（からだ）をうごか（うごか）す「きんにく（きんにく）」が（が）あり（あり）ます。

ラジオたいそう（ラジオたいそう）ではあたま（あたま）から、あし（あし）、て（て）、からだ（からだ）じゅう（じゅう）の「きんにく（きんにく）」うごか（うごか）します。

からだ（からだ）によ（よ）いこう（こう）かがた（た）くさん（さん）あり（あり）ます。

ラジオたいそう（ラジオたいそう）のよいこう（こう）か



●よいしせい（よいしせい）になる



●ちのながれ（ちのながれ）がよくなる



●かた（かた）や、こし（こし）のいたみ（いたみ）をよ（よ）くする。



●いき（いき）がしやす（しやす）くなる。



●おなか（おなか）のちょうし（ちょうし）がよくなる。

よいおてんき（よいおてんき）のひ（ひ）は
ポカポカ（ポカポカ）しあわせ（しあわせ）きぶん（きぶん）
たいよう（たいよう）の「おはよう（おはよう）♪、
ばんじょう（ばんじょう）=☀=



いちにん（忍）さん、しっ

ラジオたいそう（ラジオたいそう）きもち（きもち）よいよ♪
みんな（みんな）もいっしょ（いっしょ）に しょうよ（しょうよ）♪

【5月（5がつ）けんこうチャレンジ（けんこうチャレンジ）】

- ラジオたいそう（ラジオたいそう）にさんか（さんか）する。

ラジオたいそう（ラジオたいそう）に1回（かい）さんか（さんか）したら、下のセロトニン（セロトニン）にいろ（いろ）をぬ（ぬ）ろう。