

あたらしいクラスでの生活にはなれてきましたか？いよいよよう
 子会のれんしゅうをたくさんする5月です。心とからだのちょう
 しをととのえて、楽しいよう子会にしましょう。

5月ほけんもくひょう 規則正しい生活をしよう

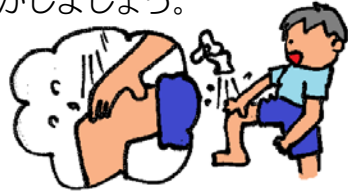
けがをしたら…じぶんでできるてあて

うんどう会のれんしゅうなどでころん
 で、けがをしたらどうしますか？
 しょうどく？ばんそうこう？…

そのまえにじぶんでできるてあてがあり
 ます。じぶんでちゃんとてあてをしてから、
 ほけんしつにいけるとすてきですね。

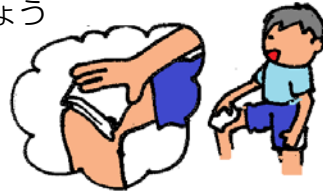
【あらう】

きずについたすなや、ドロ、よごれをあら
 いながしましょう。



【おさえる】

きずをきれいなタオルやハンカチでおさ
 えましょう



【あげる】

うでやてのキズなどは、きずを、あらっ
 ておさえたら、しんそうよりたかくあげま
 しょう。



すてきなうんどう会にするために、こころとからだのじゅんびをしよう

●すいぶんほきゅうをわすれずに

にんげんのからだは、からだのはんぶんよりおおくの水でできています。そしてからだの中の水は、おしっ
 こやうちをする、あせをかく、いきをすることで、どんどんからだの外にでていきます。

5月になると、おひるの時間はあつい日がふえ、さらにうんどうかいのれんしゅうなどでげんきにからだを
 うごかすと、たくさんのあせがでていきます。

「のどがかわいた」ときは、すでにからだの中の水がすくなくなっているそうです。
 のどがかわくまえに、こまめに水分をとりましょう。

★すいぶんほきゅうをする、おすすめのコマンド

- ・あさおきたとき ・うんどうをするまえ ・うんどう中 ・うんどうのあと
- ・おふろにはいるまえとあと ・ねるまえ などなど…



●あさごはんをしっかりたべよう。

うんどうかいのれんしゅうではからだをたくさんうごかします。しっかりあさごはんをたべてきましょう。

●じょうずに心とからだをやすめよう

しっかりとこころとからだをやすめるためには、よくねむることがたいせつです。
 テレビやゲームなどは1日に2時間まで。9時までにはテレビやゲームのでんげんをきるとよいそうです。



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
 ●しんそうや、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みます。



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。



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



心臓病検診：※1年生といままでうけたことがない人だけが検診をうけます
 ●しんそうのうごき、ようすをしらべます



ねん	1年	2年	3年	4年	5年	6年	たんぼぼ
はつ	20日	20日	20日	20日	27日	27日	27日
げ	月	月	月	月	月	月	月
にち	21日	なし	なし	21日	なし	なし	1,4年
か	火			火			21日
きん	24日	なし	なし	24日	なし	なし	1,4年
きん	金			金			24日
にち	16日						1年
もく	木						16日

おたよりがとどいたら
 はやめにびょういんへ

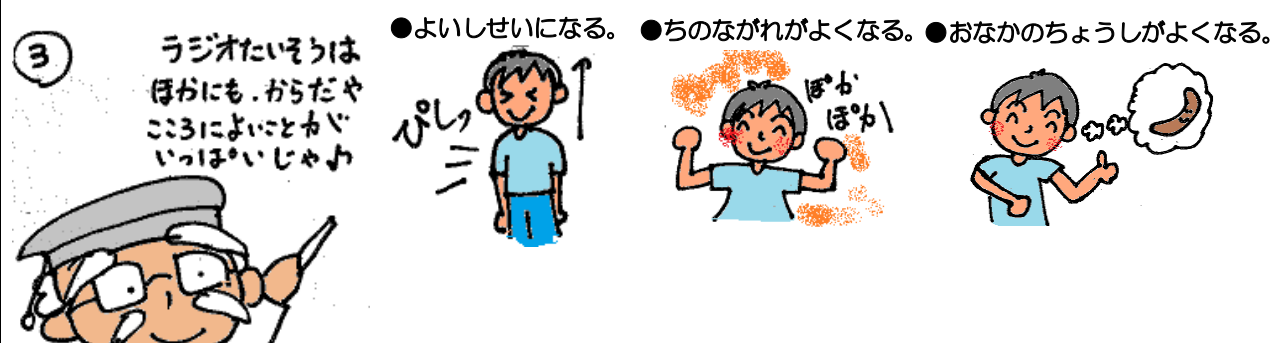
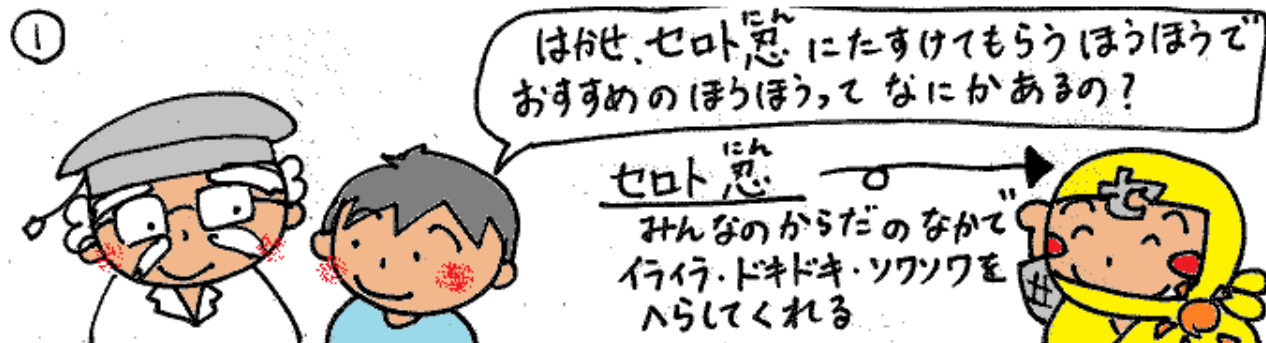


【参考・引用文献】・健康教室 2018年7月号, 東山書房. ・健康教室 2018年9月号, 東山書房.
 ・小学保健ニュース 2018年7月18日発行, メディアコントロール, 吉村小児科 内海裕美院長, 少年写真新聞社.

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^{せいかつ}生活にしたいくなるようなじょうほうをおたえする「けんこうチャレンジ」をします。

第2話 ラジオ体操 セロト忍



「けんこうチャレンジ」さんかのしかた

- ① 5月号の「クイズ」と「チャレンジ」にちょうせんして、6月にほけんしつにいる、いいづかせんせいにみせに行く。
- ② 5月の「チャレンジシール」を、ほけんだより5月号にはる。
(けんこうしんだんのときや、びょうき、けがの^{ひと}人がいないときにきてくださいね。)
→「チャレンジシール」をはったほけんだよりをあつめて、さいごにならびかえると、チャレンジした^{ひと}人だけがわかるひみつのことばになります。

年 組 なまえ

5月号のクイズ

★ラジオたいそうをすると、なにのながれがよくなるのでしょうか？

- 1、ち 2、かわ 3、すいどう

こたえ：() ばん

5月号のチャレンジ

おくじょうでラジオたいそうをしたら1つ、えに○をつけよう。
ぜんぶ○をつけることができるかな？



5月号の
チャレンジシールをはろう