

# すくすくだより

第3号  
令和元年5月  
坂口校保健室

しんねんと ひとつき た  
新年度がスタートして一月が経ちました。  
ゴールデンウィークが明け、本格的に体育祭の練習が始まります。外での練習が増え、疲れがたまると、思わぬけがや体調不良につながります。規則正しい生活を送り、体調を整えて練習に臨みましょう。



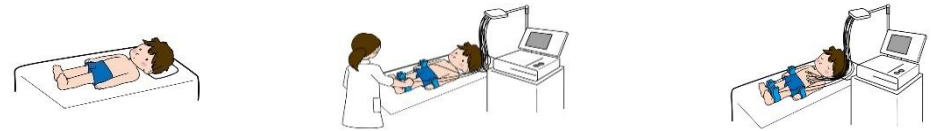
## 今月の保健目標

み まわ  
身の回りを

せいけつ  
清潔にしよう

## 5月8日(水) は心電図検査 (小1・4、中1・3)

しんぞう うご きかい つか しら  
心臓がうまく動いているかどうか、機械を使って調べます。



- ① ベッドに横になる
- ② 器具をつけてもらう
- ③ 力を抜いて、じっと待つ

いた  
痛いことはありません。リラックスして受けましょう。

## 朝の生活習慣の見直しから始めよう!

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることばは何か?

### スタート 起床

睡眠は大切なので、学校に行くぎりぎりまで眠るほうがいい  
はい → せ  
いいえ → っ

### け 朝ごはん

お昼ごはんをたくさん食べる人は、朝ごはんを食べなくてもいい  
はい → い  
いいえ → ん

### か ざんねん!

食べた後は必ず歯みがきを。また、眠っている間に増えた歯垢を取りのぞきます。

### こ トイレ

元気なうちはどちらかな?  
ガチガチ・ころころうち → っ  
バナナうち → う

### い ざんねん!

脳のエネルギーになるブドウ糖は、体内にためておけないのですぐに不足してしまいます。朝ごはんを脳やからだのエネルギーを補給しましょう。

### ん 歯みがき

朝ごはんを食べたら、歯みがきをしたほうがいい  
はい → こ  
いいえ → か

### っ ざんねん!

ガチガチ・ころころうちは、水分や野菜が足りないうち。バナナうちは、腸の健康がばっちりうち。  
毎朝トイレでうちを出す習慣をつけよう。

### せ ざんねん!

朝は元気のためにできることがたくさん。朝日をあびて脳を自覚めさせたり、朝ごはんをエネルギーを補給したり。うちを出すのも大事です。

### う ざんねん!

朝の生活習慣を整えて、元気な一日を送りましょう!

ゴール

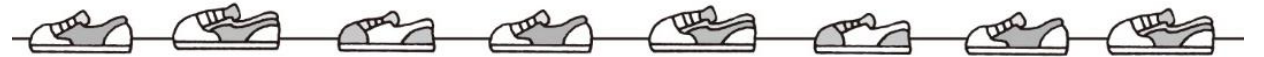
## たいいくさい げんき 元気にがんばろう!

### 練習が始まったら

- ・朝ごはんをしっかりと食べよう
- ・うんちを出してスッキリ
- ・つめを切っておこう
- ・こまめに水分補給をしよう
- ・汗ふきタオルを忘れずに
- ・夜は早めに寝て、疲れをとろう

### 当日がんばるために

- ・はきなれた靴で、ひもをしっかりと結ぼう
- ・準備体操をしっかりと
- ・体調が悪いときは無理をしない



### れんしゅうまえ じゅんびうんどう 練習前には準備運動を



体育祭の練習が始まっていますが、練習の前には、準備運動をしていますか?しっかりと体を温め、筋肉をほぐすことで、ケガを予防したり、全力を出したりすることができます。せっかくの体育祭、練習の成果が本番で出せるよう、しっかりと準備運動をして臨みましょう。