

保健だより



令和5年4月28日
大田区立新宿小学校

新年度が始まり早一か月です。お子様は、新年度の生活には慣れたでしょうか。身体や心の疲れは出ていませんか。連休明けも、引き続きお子様の体調管理をよろしくお願いいたします。

5月は、「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。本校では、5月13日(土)から17日(水)の5日間で取り組みます。普段の生活習慣を見直すチャンスです。保護者の皆様も、ぜひお子様と一緒に生活習慣を振り返ってみてください。

◇お願い◇

暑い日には汗をかきますので、清潔なハンカチとは別に、汗拭き用のタオルを御用意ください。

<保健行事予定>

| 日 | 項目 | 対象学年 | 時間等 |
|--------|--------|---------------------|-------------------------|
| 5月 | 9日(火) | 歯科検診 | 1・3・6年 8時50分～ ※歯を磨いてくる |
| | 11日(木) | 耳鼻科検診 | 2・4・5年 9時00分～ ※耳掃除をしてくる |
| | 15日(月) | 尿検査(2次) | 対象者 9時までに提出 |
| | 16日(火) | 尿検査(2次追加) | 前日未提出者 9時までに提出 |
| | | 歯科検診 | 2・4・5年 8時50分～ ※歯を磨いてくる |
| | | 内科検診 | 1年 14時00分～ ※体育着着用 |
| | 25日(木) | 内科検診 | 3・6年 14時00分～ ※体育着着用 |
| 30日(火) | 内科検診 | 4・5年 14時00分～ ※体育着着用 | |
| 6月 | 1日(木) | 耳鼻科検診 | 1・3・6年 9時00分～ ※耳掃除をしてくる |

- ・内科検診：開始時刻の関係で、下校時刻が遅くなります。
1年生は15時、5・6年生は16時を過ぎる可能性があります。御了承ください。
体育着を使用します。忘れずに持たせてください。
- ・歯科検診：朝、歯みがきを忘れずにしてきてください。
- ・耳鼻科検診：前日までに、耳掃除をしてきてください。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
爪は短く切っておきましょう
時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

最近、手洗いが疎かになっている様子が見受けられます。感染症と上手に付き合っていくためには、対策が必要です。
御家庭でも、今一度正しい手洗いの方法を御確認ください。



いいことがたくさん♪

はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん

～ 5月と10月は、大田区の「早寝・早起き・朝ごはん月間」です ～

しんがつき はし かげつ
新学期が始まり1カ月がすぎました。

がつ こころ からだ つか きせつ
5月は心と体が疲れやすい季節です。

はやね はやお あさ せいかつ こころ
「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを心がけ、

まいにちげんき す
毎日元気に過ごせるようにしましょう。



朝ごはんを3つの スイッチオン



からだ 体のスイッチ



あさごはんは、ねているときに不足したエネルギーや栄養素を補給します。午前中を元気に活動するための力になります。

のう 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝ごはんをとると、腸が動いてうんちがしたくなる仕組みになっています。朝ごはんをとってうんちを出しましょう。

朝ごはんを習慣づけるための3ステップ



時間がない人、食欲がない人は…

食べる習慣がついてきた人は…

朝ごはんマスターに！



1
少しでも食べる習慣を！

できたら主食をとりましょう。
また、20～30分早く起きるよう心がけましょう。



2
プラス1品を！

牛乳やサラダなど1品を加えて、主食と組み合わせて食べるようにしましょう。



3
主食・主菜・副菜を！

肉や卵、魚などのたんぱく質の主菜とサラダや果物などの副菜をそろえて、栄養バランスをとりましょう。