# **続ほけんだより**

2023年5月 楠根小学校 保健室

みなさんがひとつ上の学年になって最初の二測定(身長・体重測定) がありました。酢年度未からほんの少しの白しか経ってないはずなの に、どこか成長したように見えました。この1年さらに成長した姿を 見られることが楽しみです。

GW が終わるとさらに暑くなりそうですね。 体調を崩さないように 早寝早起きを心掛けましょう。

### 朝ごはん、毎日食べていますか?

### 脳のスイッチオン!

った。 寝ている間に脳のエネ ルギーは切れてしまいま す。食べていないと、 **谿後まで脳はヘトヘト** 状態。やる気もでません。

#### おなかのスイッチオン!

お腹がすいた状態で、朝ご はんを食べると、腸がぐる ぐると勤き出します。する と、うんちが出やすい状態



### 体のスイッチオン!

った。<br />
寝ている間は体温が下が ります。
朝ごはんを食べる ことで、体温があがり、 内臓 も 動き始め 活発 に 動くことができます。



### 清潔にして○○予防!



「歯みがきってめんどうだな…」「見た感じ汚れていないから、手は 洗わなくていいよね!」「つめがのびているけど、まぁいいか!」 …こんな嵐に考えている人はいませんか?でもこれってどうでしょう。 考えてみてください。



### はみがきはなんのためにしているのかな?

→むし歯予防、歯ぐきの病気の予防のため。 朝晩とはみがきしよう。



### 手を洗うのはなんのためにしているのかな?

→ウイルスや細菌が体に入るのをふせぐため。 30秒洗うことが効果的!



### つめきりはなんのためにしているのかな?

→相手を傷つけたり、自分を傷つけたりしな いため。またつめが長いとそこにばい菌が ついてしまうよ。



## 水筒をもってこよう!

4月も暑い首がありましたね。5月に入るとさらに暑くなってきま す。朝晩涼しい白もあるかもしれませんが、昼間は茫をかきます。依調 をこわさないためにも、水筒をもって来て、こまめに水分補給をしまし ょう。また、学童前の水道は飲めるお水です。活用してください。

