



ほけんだより

北房小

R4.5.20

保護者の方へ

2年生・4年生の保護者の方へ

延期になっていた2年生・4年生の内科検診を6月7日(火)に実施させていただきます。なお、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、急な変更になる場合があります。大変申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

6月2日(木)、6月23日(木)に 歯科検診があります。

- ・6月 2日(木) …4年生、5年生、6年生
- ・6月 23日(木) …1年生、2年生、3年生
- ・当日、欠席などの理由で検診を受けられなかった場合は、学校歯科医(杉山歯科)へ保護者の方に連れて行っていただきます。該当の方には後日詳しい連絡をいたします。
- ・検診当日の朝、ご家庭で必ず歯みがきをさせてください。よろしくお願いいたします。



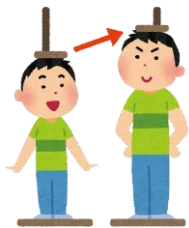
すいみんはどうして大切??



おうちの人に「早く寝なさい」と言われたことはありませんか?夜おそくまで起きて、テレビを見たりゲームをしたりしている人はいませんか?たくさん寝るとどんなことがあるのでしょうか。

大きくなれる!

寝ているあいだに「成長ホルモン」が出て、背が伸びるなど体を大きく成長させてくれます。



体がつよくなる!

たくさん寝ると、体がウイルスや菌とたたかう力が強くなってかぜをひきにくい体になります。



勉強をがんばれる!

しっかり寝ると、おぼえる力や集中力が上がったりして勉強をがんばることが出来ます。



すいみんは、体の成長のためにとっても大切です。おうちの人みんなの体のためを思っていてくれるのです。夜おそくまで起きている人は、今日から少しずつでも早く寝るようにしましょう。

6年生のみなさんへ



修学旅行が近づいてきましたね。「あんなことも楽しみ」「こんなことも楽しみ」とわくわくしていることと思います。そんな修学旅行を楽しむステキな思い出にするために気をつけてほしいのが体調管理です。生活リズムを整えて、体調を万全にしておきましょう。

当日までに

食事をきちんととりましょう

特に朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはんをぬくと、元気が出なくて

1日をぼーっとして過ごしてしまいます。



排便のリズムを整えましょう

毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣をつ

けましょう。便秘は、腹痛や気分が悪くなる原因になります。



睡眠をしっかりとりましょう

早寝・早起きの習慣を大切にしましょ

う。夜、寝ていないと昼間

元気に活動することができません。



病気に気をつけましょう

食事の前やトイレの後、外から帰った後

など石けんを使っていないに手洗いを

しましょう。マスクも正しくつけて、

かぜなどの病気に気をつけましょう。



前日にはしっかり寝る

酔い止めを飲む

心配しすぎず
リラックスして乗る

バス酔いが心配な人は・・・



朝ごはんに
脂っこいものはさける

時々
遠くの景色を眺める

「修学旅行は楽しみだけど、バス酔いが心配・・・」

という人もいます。

対策をして、不安を吹き飛ばしてくださいね。