



平成30年5月7日(月)
丹波小学校
保健室

- みのまわりの清潔
- 健康診断の結果
- 見直そう朝の生活習慣
- もうすぐ遠足

5月の保健目標

病気の治療と予防をしよう

新年度がスタートして1ヶ月が経ちました。新しい学校や教室にはなれましたか。少し疲れたという人もいられるかもしれませんね。ゴールデンウィークで、新学期の緊張で疲れた体と心を休めて、また元気な顔を見せてくださいね。

また、健康診断の結果を順にお知らせしています。治す必要のある人は、早めに専門のお医者さんにみてもらいましょう。



5月の保健目標にもある“病気の予防”をするためには、毎日の食事と運動、睡眠のバランスが良くとれていることが大切です。また、身の回りをいつもキレイに保つことも病気の予防につながります。下の項目にいくつ✓がつきますか。

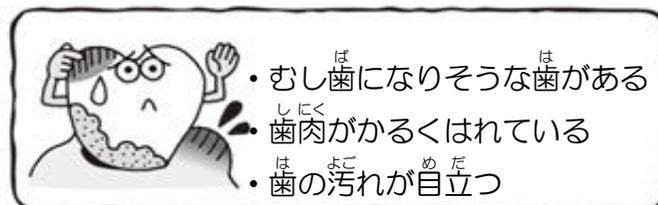
- ハンカチ・ティッシュはいつも持っている
- ハンカチは毎日きれいなものにとりかえている
- 食事の後は、はみがきをしている
- つめは定期的に切っている
- 下着を身に付けている
- お風呂で体やかみの毛を洗っている
- トイレの後は必ず手洗いをしている
- 部屋の空気の入れかえをこまめにしている



✓をつけられなかったところは生活の見直しをしましょう!

健康診断 結果もこれからに生かそう!

歯科健診の結果は?



- ・むし歯がある
 - ・歯肉が赤く出血している
- すぐに治療をはじめよう

今後の生活で気をつけること

- ・食べた後は歯をみがこう
- ・夜は特に時間をかけていねいにみがこう
- ・歯と歯の間を忘れずにみがこう
- ・みがき残しの多かったところは意識してみがこう
- ・甘いものは食べすぎない



なにもなかった人も、油断せずにしっかり歯みがきを続けよう

視力検査の結果は?

- B (0.9~0.7) → 念のために眼科にいこう
- C (0.6~0.3) → 早く眼科の受診をしよう
- D (0.2以下) → 専門医の指示に従って、メガネなどを使おう

今後の生活で気をつけること

- ・読書や勉強をするときは、目から30cm以上はなそう
- ・目が疲れる前にきゅうけいをしよう
- ・スマホやゲームの使用時間はどれくらい?
- ・姿勢は大丈夫?見直してみよう
- ・部屋の明るさはじゅうぶんかな?



A (1.0以上) の人も、目を休める時間をつくろう

身体測定の結果は?



ひまん 肥満だった

今後の生活で気をつけること

- ・朝ごはんをしっかり食べよう
- ・ドカ食いをやめよう
- ・おやつや甘い飲み物を飲みすぎない
- ・油の多い食べ物を食べすぎない
- ・適度な運動をする
- ・夜遅い時間に食べすぎない

肥満ややせではなかった人も バランスのいい食生活と適度な運動を続けよう

しんがっき
新学期から1か月。
すこ
少し疲れたなあ…
という人は、

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 → **け**

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**

元気なうんちはどちらかな?

ガチガチ・
ころころうんち → **つ**
バナナうんち → **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**

つ **ざんねん!**

ガチガチ・ころころうんちは、
水分や野菜が足りないうんち。
バナナうんちは、腸の健康が
ばっちりなうんち。
毎朝トイレでうんちを出す
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。
うんちを出すのも
大事です。



う **いってらっしゃい!**

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

5月は遠足があります。学校を出て、いつもと違う場所を
散策するのはとても楽しみです。

いつもは元気なのに、遠足や修学旅行など、ふだんとは違う
行事のとき、体調をくずす人がたくさんいます。

「朝ごはんを食べてこなかった」「前日夜更かしをしていた」
という人がほとんどです。楽しい遠足になるように、前日だ
けでなく、ふだんから生活を整えるようにしましょう★

遠足の達人! 上級生からのアドバイス

ふだんから早寝早起
をして、生活リズムを
整えておいたよ



当日の朝は、家でうん
ちをすませてから行っ
たよ



当日の朝ごはんをしっ
かり食べたよ。でも、
食べすぎには注意して



当日は、ケガをしない
ように、はきなれた靴
で行ったよ



◇予防しよう車酔い◇

遠足に多いのが車酔い…。心配な人も多いのでは?



*朝ごはんは腹八分目 *遠くの景色を見る *気持ちも大切☆