

令和6年度

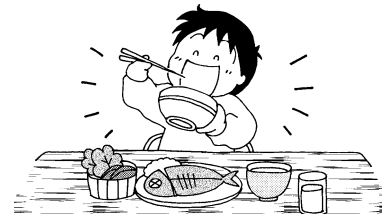
石北小だより



R6.6.15

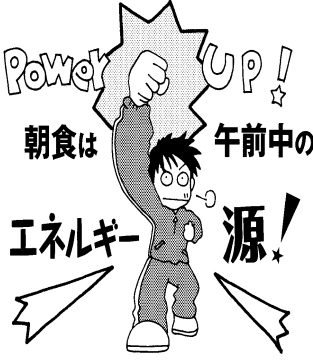
げんきだより 6月号

しんねんど はじ やく がつ 新年度が始まって約2か月がたちました。こうてい げんき あそ こ 遊ぶ子どもたちの声が保健室にも聞こえてきます。さわやかな季節ですが、にちゅう あつ ひ 日中は暑い日もあり、たいちょう くず 体調を崩しやすい時期でもあります。たいちょう き 体調に気を付けながら、なつ む 夏に向けて体力をつけましょう！



あさ た 朝ごはんを食べよう！

あさ あたま からだ めざ 朝ごはんは頭と体を目覚めさせ、にち かつどう む 1日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。例え ぜんじつ ゆうしょく た ば、前日の夕食を食べたきりで朝ごはんを抜いてしまうと、ちゅうしょく まで16~17 じかん しょくじ 時間も食事をしていないことになります。これでは ちょうじかん えいよう ほきゅう 長時間、栄養を補給していないため、のう エネルギーがいき届かず じゅうちゅうりょく ていか 集中力も低下してきます。また、ねむ 眠っている間、あいた さ 下がった体温が たいおん あ 上がらず、つか 疲れやすく、ぼんやりするなど たいちょう みだ り体調も乱れやすくなります。さらに、いちょう た もの 胃腸が食べ物による刺激を受けないために、べんぴ 便秘にもなりやすいです。



あさ ひと あさ 朝は、まず朝ごはんをきちんととって、かいちょう 快調なスタートを切りたいですね。

《《《 『結果のお知らせ』 を受け取ったら 》》》



がっこう おこな 4・5月に行われた健康診断の結果をお知らせしています。がっこう けんこうしんだん わ 学校の健康診断で分かることは、あくまでも うたが 疑い』です。たの 楽しく、けんこう がっこう せいかつ おく 健康な学校生活を送るために、せんもん きかん ちりょう けんさ ねが 専門機関での治療・検査をお願いします。また、じゅしん 受診しましたら がっこう ほうこく あわ 報告も併せてお願いします。すでに つういん ばあい むね がっこう し 通院されている場合は、その旨を学校までお知らせください。

がっこう し 学校から『お知らせ』をもらった人は、必ず ひと かなら いえ ひと み 家の人に見せてくださいね。

は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間

6(む)4(し)と読めることから、6月4日は、「むし歯予防デー」といわれています。

また、6月4日～10日を「歯と口の健康週間」といい、歯や口の中の健康を見直す一週間とされています。

クイズ

クイズ・ことわざ…保健委員会 作

① 歯は鉄よりもかたい。○か×か？

② 乳歯はいつから作られている？

③ 歯は根ができてから生えてくる。○か×か？

こたえは、一番下にあるよ！

ことわざ

★ 噛む馬は終いまで噛む

わる せいかく かんたん かいぜん こと しめ ことば
悪いくせや性格は簡単には改善されないという事を示す言葉



★ 口が動けば手が止む

ひと しごと て しぜん うご
人がおしゃべりをしていると、仕事をしている手が自然と動かなくなることを意味する言葉



保護者の方へお願い

- 日頃から、健康観察アプリ（LEBER）へお子様の健康状態を入力していただきありがとうございます。引き続き、登校前には、入力をよろしく願いいたします。
- 健康診断の結果から、受診が必要なお子さんへ「結果のお知らせ」を配布しました。受け取りましたら、できるだけ早く受診していただきますようお願いいたします。また、すでに通院中の場合は、その旨学校へお知らせいただければ、「受診報告書」の提出は必要ありません。どうぞ、よろしくお願いいたします。

クイズのこたえ

…①・○

②…お母さんのおなかにいるとき

③…×