

No.5  
 令和8年5月8日  
 珠洲市立直小学校  
 保健室

新学期が始まって1ヶ月がたちました。みなさんの元気いっぱいの“おはようございます”で、毎日気持ちよくスタートできていますね。4月は、緊張が続き、これから体や心に疲れが出やすい時期です。疲れは、体調不良だけでなく、けがにもつながります。5月は運動会もあります。いつもより早めに寝たり、朝ごはんをしっかり食べたりして、元気に楽しくすごしていきましょう。

## 健康診断のお知らせ



5/11(月)11:05~	心臓検診	1年生
5/13(火)	尿一次検査	未提出
8:10までに提出	尿二次検査	対象者
5/20(水)13:30	内科検診	全児童
5/21(木)13:30	歯科検診	全児童
日程調整中	耳鼻咽喉検診	1・2・4年生

## 保健室からのお知らせ

### 保護者のみなさまへ♡

- ① TEAM☆TADA 規則正しい生活カードのお家の方からの応援メッセージにご協力いただき、ありがとうございました。
- ② 問診票の記入を保護者様にお願いする検診もあります。検診の事前調査となり、検診に必要な情報となりますので、記入のご協力をお願いいたします。
- ③ 検診後、異常が認められた場合、治療勧告書をお渡しします。早めに受診をお願いいたします。茶封筒は再利用しますので、学校に返却願います。受診や治療終了後、治療勧告書を学校まで提出してください。医師の診断や判断などにより、学校で配慮等が必要な場合があります。教えていただけるとありがたいです。
- ④ 毎週水曜日に児童保健委員会が“せいけつチェック”を実施しています。チェック項目は、はみがき・つめ・ハンカチ・ティッシュ・給食後のはみがきです。前日の火曜日に、チェックの連絡や先週の結果発表を行っています。そして、保健委員会でイベント企画も実施します。ご家庭でもご協力いただくとありがたいです。

ご協力をお願いします



## その行動の役割、知ってる?!

AとBの文は、みんなが普段していることの役割の説明だよ。  
 に入る言葉はわかるかな?

どれも体を清潔にするために大切なことだよ。



A 体を□□□に保つ B □□□□が体に入るのを防ぐ

<p>手洗い</p>	<p>爪を切る</p>	<p>歯をみがく</p>	<p>前髪が目にかからないようにする</p>
<p>下着を着る</p>	<p>お風呂に入る</p>	<p>ハンカチ・ティッシュを持ち歩く</p>	

きれいな A きれいな B バイキン  
 清潔にしていると、病気などから守られるよ。これからも続けよう。



うんどうかいれんしゅう はじ  
運動会練習が始まります!!

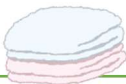


十分なすいみんはとれていませんか?  
寝不足だと、体調不良やけがの原因になります。

朝ごはんは食べていますか?  
朝ごはんは午前中の活動のエネルギーになります。

水筒を持ってきて水分をとっていますか?  
のどが渇く前にこまめに少しずつ飲みましょう。

タオルやハンカチを持ってきていますか?  
体が冷えないように汗をかいたらふきましょう。



ぼうしをかぶっていますか?  
直射日光から頭を守ることができ、熱中症予防につながります。ゴムが伸びている人は、直してもらいましょう。

準備運動はしていますか?  
筋肉や関節がほぐれ、けが防止につながります。

体の調子はよいですか?  
調子が悪いときは、早めに先生に言いましょう。

運動しやすいくつをはいていますか?  
サイズのあっていないくつや、はきなれていないくつは、けがや疲れの原因になります。



## TEAM☆TADA 児童保健委員会活動レポート

4月の児童保健委員会は、「TEAM☆TADA みんなでいっしょにうま<sup>く</sup>つながる力で規則正しい生活を送ろう」を目標にしました。そこで、このやることいっぱい4月こそ、みんな健康に過ごせるように健康について楽しく知ってもらおうと考え、自分たちで考えた学年レベル別の“新学期うま<sup>く</sup>元気に過ごせるクイズ” 朝の放送でを発表しました。



寝る直前までスマホやゲームの画面を見ていると、ある光の影響で眠気が逃げてしまうよ。その光の名前は何か?  
1レッドライト  
2レインボーライト  
3ブルーライト  
答え ブルーライト

朝ごはんを食べるといいことは?  
1. 脳と身体にエネルギーを補給し、代謝を上げて体内時計をリセットすること  
2. 元気になる  
3. 小麦粉、砂糖、脂質が多く、栄養素が少ないため、エネルギー不足や肥満の元になる

夜、自然なむねけをさそう物質「メラトニン」を作るために、朝ごはんでは積極的に取るとうまい成分は?  
1. トリプルファン (大豆、牛乳、バナナなど)  
2. ビタミンC (レモン、いちごなど)  
3. カプサイジン (唐辛子など)

ひとのからだは、たくさん水でできていますが、小学生のからだは何パーセントの水でできていますか?

1. 50%
2. 60%
3. 70%

正解・・・3番  
夏はたくさんあせをかくので、おおくのすいぶんがなくなります。外で遊ぶときやスポーツをするときはもちろん、家にいるときも水分補給をしっかりしましょう。

朝ごはんを食べるといいことはどっち?  
1 脳が目覚めて集中力がアップする  
2 運動がうまくなる

いい生活はどっちでしょう。  
1. 早く寝てご飯は食  
2. 早く起きて早く寝  
3. 早く寝て早く起き

池谷内心係

池谷内心係

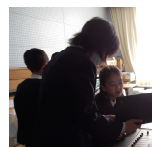
はみがきは あさ おきてからするか  
ごはんをたべたあとにするかどちらがいいでしょうか?

てあらいをどんなふうにあらえばいい  
①水であらう  
②あわでしっかりあらう。

正解は  
あさ、はみがきをする

正解は②番です。

日野夢華



朝ごはんは何を食べたほうがいい  
1・緑、黒、ピンク  
2・緑、茶色、白  
3・青、黄色、赤  
正解は、2番です。

手を洗った後にアルコール消毒をするとき、ただし方法はどれでしょう?

1. 手をしっかりふいてから消毒する
2. 少しぬれたまま消毒する
3. 手をふかずに消毒する

稲貫朱華

新村遼希