



すこやか



長門市立向津具小学校

2号

令和6年5月20日

暦の上では夏の始まりです。新緑が美しくさわやかな風が吹くこの時期、向津具ふれあい運動会が開催され、子どもたちの元気いっぱいの姿を見ることができ、最高の運動会でした。

日中暑くても 朝や夜になると気温が下がるため、体調を崩しやすいです。また、熱中症になりやすい時期でもあります。こまめに水分補給ができるように、毎日水筒を忘れずに持ってきてください。

まずは早起き！ いいリズムで毎日元気

はやお
早起きして
あさひあ
朝日を浴びる

あさ
朝ごはんを
た
ゆっくり食べる

で
ウンチが出て
スッキリ

はやねむ
早く眠くなって
あさ
朝までぐっすり

なかす
お腹が空いて
ごはんがおいしい♪

げんきあそ
元気に遊ぶ・
うんどう
運動する

“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

規則正しい生活はできてますか？

朝からあくびそんな姿をみかけます。

向津具小では、週の始めに衛生チェックをしています。めざせパーフェクト！

キレイ博士といっしょにチェック！

からだ、
キレイにできているかな？

歯

朝起きた時や食事の後は、口の中には
バイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯
などの原因になるから、必ず歯みがき
をしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪など
の原因になるバイ菌がいっぱい。外か
ら帰った時や食事の前、トイレの後は、
せっけんを使って手を洗おう。



体

毎日風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。
遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、
下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目
を傷つけたり、目にバイ菌が入ってしま
うよ。目の上の長さに切るか、ヘアピン
などでまとめよう。



つまめ

つまめが長かったり角が尖っていると、自
分や友だちがケガをする危険があるよ。
つまめを切る時は四角く、角が少し丸くな
るように。深づめにならないように白い
部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔
なハンカチを。くしゃみをしたときや鼻をかむ時に備えて、
ティッシュも持ち歩こう。



健康診断が終わった順に、結果をお知らせしています。治療勧告書をもった人は、早めに医療機関を受診しましょう。

また、健康診断は生活習慣を見直すチャンスでもあります。生活を振り返り、できることから改善していきましょう。

健康診断の結果から

生活を振り返ろう

歯科検診

（気になるところが
あった人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本でいいいにみがきましょう。



身体測定

（やせすぎ・太りすぎ
の人）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（視力が
下がった人）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



お子さんの発達やかかわり方で、困っていることはありませんか？



新しい環境の中で、不安と期待の波を山越えた時期なのかなとも思います。多くの場合はペースを徐々に作っていく頃ですが、何か困っていたり不安を感じたりしていること等がありましたら、遠慮せず相談してください。

児童の皆さんや保護者の皆様で、スクールカウンセラー三好先生のカウンセリングを受けたいという方がいらっしゃいましたら、遠慮なく、学校までお問い合わせください。



スクールカウンセラー
三好 先生が、毎月
訪問されます



相談を希望される方は、日程調整しますので、担任または保健室の までお問い合わせください。

1学期の来校予定日

5月24日（金）13:00～17:00

6月14日（金）13:00～17:00

7月 5日（金）13:00～17:00