

ほけんだより 5月^{かつ}

4月^{かつ}に内科けんしん^{ないか}がありました。

内科けんしん^{ないか}では、心^{しん}ぞうの音^{おと}やはいのこきゅうする音^{おと}を聞いて、体^{からだ}の中^{うち}かけんこうか^{けんこう}どうかを調べます。

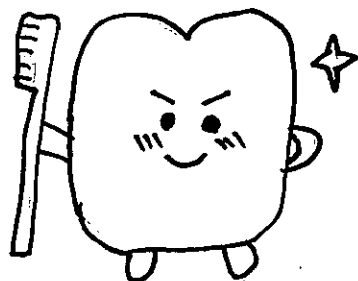
さらに、皮膚^{いふ}の色^{いろ}などのじょうたいやしせいから、えいようバランスのよい食^{しょく}事^じがしっかりとれているか、せぼねや関節^{かんせつ}などにいじょうかないかを調べています。

5月^{かつ}には、歯^{しか}科けんしん^かがあります。

歯^{しか}科けんしん^かでは、おし^{おし}ば^ばがあるか、そして歯ぐき^{はぐき}の様子^{ようす}などを学校^{がっこう}歯科^{しか}医^いの先生^{せんせい}がしてくれます。

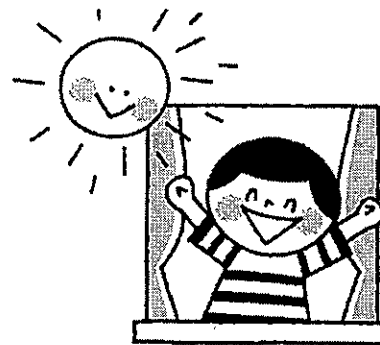
ひご^{ひご}ろから歯^はみかき^{みかき}をしっかりと^して、口^{くち}の中^{うち}もけんこうに^{けんこう}ま^ましょう。

元気な歯^はをつくらう!!



まいにち、げんきに!

ただ^{ただ} せい^{せい}かつ^{かつ} 『正しい生活リズム』ペースをつくるカギは朝^{あさ}



おはよう〜!!

はや^{はや}おき^{おき}をして朝^{あさ}日^ひをあびる!

たい^{たい}よう^{よう} ひかり^{ひかり} 太陽^{たいよう}の光^{ひかり}をあびると
からだ^{からだ}のスイッチがはいるよ!



あさ^{あさ} [朝^{あさ}ごはんを^を食^たべる]

- ・体温^{たいおん}があがって、からだが目^めをさますよ。
- ・脳^{のう}にエネルギーがいきわたり、頭^{あたま}がよくはたらくよ。
- ・腸^{ちゅう}がしげきされ、うんちがでやくすなるよ。



[うんちをしよう]

うんちが何^{なん}日もでないとおなかがいたくなるよ。
毎朝^{まいあさ}スッキリとうんちをする習慣^{しゅうかん}があるといいね!

てあ 手^て当^あてのまえにおしえてほしいこと

しつれいます。

- ① 学年^{がくねん}、名前^{なまえ} (例: 1ねん ○○ (なまえ) です)
- ② いつ (ひるやすみに)
- ③ どこで (たいいくかんで)
- ④ なにをしていて (おにごっこをしていて)
- ⑤ どうなった (うでがぶつかって、まげるといいたいです)

みてください。

