

ほけんだより

神郷北小学校 保健室

令和7年 5月 7日

NO.2

おうちのひととよんでね

5月になり、動くとき少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、体調をくずさないように気をつけなければならない時期です。生活リズムを整えて元気にすごしましょう。



健康づくりのための取り組み

* 歯ブラシチェック *

歯ブラシの毛先が開いていないか、すこやか省が2か月に1回チェックをします。毛先が開いている人には手紙をわたすので、早めに新しいものに交換しましょう。



* ハッピーチェック *

ハンカチ、ティッシュ、つめ切り、歯みがき、洗顔、身だしなみなど、清潔に関するチェックです。

毎週火曜日にチェックをします。



* フッ化物洗口 *

毎週水曜日の給食後にフッ化物洗口をします（希望者のみ）。フッ素には歯を強くしたりむし歯をできにくくしたりする効果があります。



* 元気アップカード *

生活リズムをととのえたり、体力アップを目指したりするための取り組みです。1週間、早寝・早起き・朝ごはん・運動・メディア（家庭のルール）を意識してすごしましょう。

元気アップカードは5月12日からスタートします。5月はメディアの家庭ルールの見直しをします。どのようなルールにすればメディアと上手につき合えるか考えてみましょう！



朝ごはん
の効果

あたま
頭

脳が目覚めて勉強に集中できる



からだ
体

体温があがって元気に動ける



おなか

腸が動いてうんちがきもちよく出る



必ず毎朝、朝ごはんを食べましょう！

