

4月の健康診断の結果をお配りしました。歯科健診については、全員に配付し、視力検査の結果は、視力がB以下(0.9以下)の児童にお配りしました。

なお、受診が済みましたら、報告書の提出を担任の先生までお願いいたします。

**朝の生活習慣の見直しから始めよう!**

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることばは何かな?

新学期から1か月、少し疲れたなあ...という人は、

**スタート** **起床**  
睡眠は大切なので、学校に行きぎりぎりまで眠るほうがいい  
はい → **せ**  
いいえ → **け**

**け** **朝ごはん**  
お昼ごはんをたくさん食べる人は、朝ごはんを食べなくてもいい  
はい → **い**  
いいえ → **ん**

**か** **ざんねん!**  
食べた後は必ず歯みがきを。また、眠っている間に増えた歯垢を取りのぞきます。

**こ** **トイレ**  
元気なうちはどちらかな? ガチガチ・ころころうち → **つ**  
バナナうち → **う**

**い** **ざんねん!**  
脳のエネルギーになるブドウ糖は、体内にためておけないのですぐに不足してしまいます。朝ごはんを脳やからだのエネルギーを補給しましょう。

**ん** **歯みがき**  
朝ごはんを食べたら、歯みがきをしようがいい  
はい → **こ**  
いいえ → **か**

**つ** **ざんねん!**  
ガチガチ・ころころうちは、水分や野菜が足りないうち。バナナうちは、腸の健康がばっちりうち。毎朝トイレでうちを出す習慣をつけよう。

**せ** **ざんねん!**  
朝は元気にできることがたくさん。朝日をあびて脳を目覚めさせたり、朝ごはんをエネルギーを補給したり。うちを出すのも大事です。

**う** **いってらっしゃい!**  
朝の生活習慣を整えて、元気な一日を送りましょう!

**ゴール**

©少年写真新聞社

## 健康診断の予定

5月11日(水)

内科検診・運動器検診(全学年)

## 視力検査の結果

学年が上がるにつれ、視力がB以下の子がおおくなっています。

文字やパソコンなどの画面を近くで見続けると目はつかれてしまいます。これが原因で視力が下がることも…。

目がつかれたら、温めたタオルをあてたり、遠くの景色を見たりして、目を休ませてあげましょう!

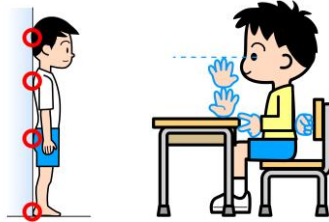
## 今月の保健安全目標

保健：正しい姿勢をとろう

安全：遊びや運動時の安全を心がけよう

### 姿勢が変わると…

- ・目と本のきよりが近くなる。
- ・ほねの成長に影響する。
- ・内臓がおされる。
- ・首やかたにふたんがかかる。



### 正しい姿勢は…

#### 立ったとき

- ・まっすぐ前を見る。
- ・あごをひく。
- ・むねをはる。
- ・せなかをのばす。
- ・ひざをのばす。
- ・つまさきはひらく。
- ・足のうら全体に体重をかける。
- ・フラフラうごかない。

#### 座ったとき

- ・いすにふかくこしかける。
- ・つくえとからだの間に、にぎりこぶしが入る。
- ・ひざのうらがいすに合っている。
- ・字を書くときは、せなかをまるめしないで少し前かがみになる。

### 避難訓練のねらい

- 1 全児童が安全な場所に避難できるようにする。
- 2 安全で敏速な行動ができるように、訓練を通して身に付けさせる。
- 3 放送や指示を正しく聞き取り、指示に従って避難できるようにする。
- 4 先生の指示を聞き内容を理解して、身を守る安全な行動がとれるようにする。
- 5 友達同士の助け合いの気持ちを高めさせ、統一した行動がとれるようにする。

自分の命は自分で守れるようにしたいですね。

### 火災に関するお話

- ・壁つたいに歩くこと。
- ・けむりを吸わないようにすること。(ハンカチ等)
- ・身を低くして歩行すること。
- ・静かに落ち着いて先生の指示に従って行動すること。
- ・非常時の心構えや対応について考えておくこと。



引き渡し訓練：5月16日(月)14:40~15:20