



にこにこだより

令和5年5月2日
岩国市立杭名小学校
ほけんだより No.2

あす なが れんきゅう はじ 明日から長い連休が始まります。がっこう はじ 学校が始まって1ヶ月。かげつ あたら がくねん いま 新しい学年になり、今まで以上 じょう がんばることも多かったとおもいます。G W をしっかり たの 楽しんで、こころ からだ ツシュしてくださいね。また、かんせんしょう りゅうこう つづ 感染症の流行が続いています。しんがた 新型コロナウイルスは、5 るい 類になりますが、ひ つづ きほんてき かんせんよぼう こころ 引き続き基本的な感染予防を心がけ、けんこう す 健康に過ごしましょう。れんきゅう あ 連休明けに、げんき みなさんとあえることを たの 楽しみにしています♪



かんき
換気をしよう



て あら
手を洗おう



うがい
をしよう

じゅうぶん すいみん
十分な睡眠



てきど うんどう
適度な運動



しよくじ
バランスのとれた食事



ていこうりよく たか
抵抗力を高めよう

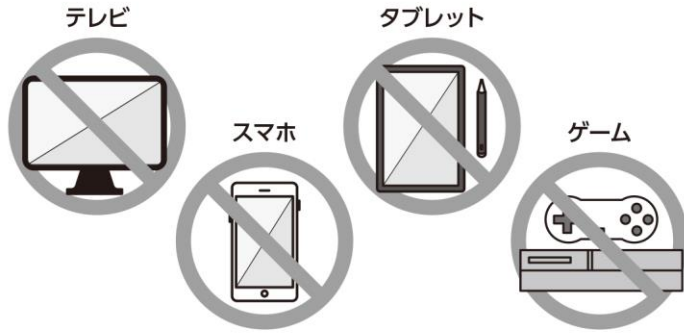
あさ
朝ごはん
3つのスイッチ
ON!



のう ON
脳
のう 脳にエネルギーが充電され、
あたま はたら 頭が働きやすくなります。

なか ON
お腹
い ちよう しげき 胃と腸が刺激され、
で うんちが 出やすくなります。

ON **からだ**
たい おん あ 体温が上がり、
かつ どう 活動しやすい状態になります。



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前*にはしっかり「OFF」!

※日本眼科医会 HP [こどもの目] より

けんこうしんだんじっしちゅう 健康診断実施中

4月から健康診断が始まっています!

1年生は、小学校に入って初めての健康診断で

すが、ルールを守りながら上手に受けることができますね。2～6年生も上級生として、下級生のお手本になってくれています。5月以降も検診が続きます。健康診断は、健康について考えることのできる大切な機会です。ぜひこの機会に、自分の健康を見つめなおしてくださいね。

4/13(木)

身体測定



保健・放送委員会の活動紹介★

5月1日の全校朝会で、保健・放送委員会から「給食・歯みがきチェック」についてのお知らせをしました。委員会では、これまで、給食を完食したらチェックする「給食チェック」を行っていましたが、5月からは、給食を完食し、歯みがきまで完了したらチェックする「給食・歯みがきチェック」に変わります。給食も食べてほしいけれど、歯みがきもしっかりしてほしいという委員会のみなさんの思いから出てきたアイデアです。みなさんパーフェクト目指して頑張りましょう♪

