



2023年5月  
鍋島小学校  
ほけんしつ

しんがつき はじ げつ あたら ともだち  
新学期が始まって、1か月がたちました。新しいクラス、友達になれ  
てきましたか？おつかれ気味の人もいられるかもしれませんね。下のイラス  
トのように「ちょっとだけ」と思って続けていることが、たいちょう くず げんいん  
体調を崩す原因  
になる場合もあるので、せいかつ いちどみなお  
生活リズムをもう一度見直してみましょう。



## その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...



**出** 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ...



**ゲ** ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ...



**お** やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

あとちょっとだけ...



**睡** 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

## ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう

☆ぼうしをかぶる

☆こまめに水分をとる

やす じかん かい の ばいぶん の  
・ 休み時間に1回は飲む・コップ1杯分ずつ飲む

☆外で活動する時は30分に1回くらいは休けいをとる

ひ へや なか  
・ 日かげや部屋の中などすずしいところで！

☆十分なすいみん、バランスのよい食事、外で元気にあそぶ

じ ね にち かい ほん た  
・ 10時までには寝る・1日3回ご飯を食べる



けんこうしんだん よてい  
健康診断の予定です



けんさ検査	ひにち日にち	がくねん学年	じゅんび準備
ちょうりよくけんさ 聴力検査 	5月8日(月)	3年生 5の1・5の2	みみそうじ
	5月9日(火)	2年生 5の3・5の4	
	5月11日(木)	1ねんせい	
がんかけんしん 眼科検診	5月10日(水)	ぜんがくねん 全学年	
ないかけんしん 内科検診	5月17日(水)	1・3・5年生	たいそうふく
	5月31日(水)	2・4・6年生	
にょうけんさ 尿検査2次	5月16日(火)	がいとうしゃ 該当者	おしっこ
じびかけんしん 耳鼻科検診	5月24日(水)	ぜんがくねん 全学年	みみそうじ
しかけんしん 歯科検診	6月1日(木)	1・2・3年生	朝、はみがきを してくる
	6月8日(木)	4・5・6年生	



3つのクイズを解いて、宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

**クイズ01** ○に入る言葉は?

しょうげきは ひる○すみ コイン

は○のひ みげ○こ

**クイズ03** 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!

スタート

まご さまご ち よ

き あ < はん し

ゴール

**クイズ02** 4つの絵の最初の言葉をつなげると?

① ② ③ ④

げんき 元気なからだ!

カギ(暗号)を入力しよう!

クイズ01 \_\_\_\_\_

クイズ02 \_\_\_\_\_

クイズ03 \_\_\_\_\_

宝箱の中から出てきたのは...

答えは  
はやね・はやおき・あさごはん。  
いい生活リズムを作って、  
元気に過ごしましょう!