

ほけんだより

令和4年(2022)7月19日
豊中市立新田南小学校 (NO.5)

今年(ことし)は6月から暑(あつ)い毎日(まいにち)になり大変(たいへん)でした。ようやく夏休み(なつやすみ)に入ります。ゆったりと楽しめ(たの)めますように。1学期(がっしき)の健康診断(けんこうしんだん)で、むしば(み)が見つ(みつ)かったり、視力(しりょく)がさが(さが)ったりした人(ひと)(もし、まだ病院(びょういん)へ行(い)ってなければ)この機会(きかい)にお医者さん(いしやさん)でみてもらい(もら)いましょう。
7月(しちがつ)になってまた、新型コロナウイルス(しんがた)感染症(かんせんしょう)も増(ふ)えてきていますので、感染対策(かんせんたいさく)を続(つづ)けながら、元氣(げんき)にす(す)ごして(す)ご(す)ください(す)ね!

あれ? どうして元氣が出ないのかな?

その1

いつまで寝(ね)ているの? 早く(はや)起き(お)きなさい!

まだ(まだ)眠(ねむ)い

起きて(お)きすぐ(すぐ)なのに、体(からだ)がだる(だる)いなあ

その2

い(い)くよー

外(そと)に出(で)たばかり(ばかり)なのに、なん(なん)だか(か)フラ(フラ)フラ(フラ)する...

その3

ずっと(ずっと)遊(あそ)んで(で)いたら、クラ(クラ)クラ(クラ)して(して)きた

どうして元氣が出ないのかな?

前(まえ)の日の夜(よ)——

せ(せ)っか(か)くの夏(なつ)休(やす)み。

まだ(まだ)まだ(まだ)寝(ね)ないぞー

夜(よ)ふか(か)し(し)して(して)いた(いた)から(から)だ!

どうして元氣が出ないのかな?

その日(そのひ)の朝(あさ)——

食(た)べな(な)くて(て)も(も)いい(い)や

食(しょく)欲(よく)が(が)ない(ない)...

朝(あさ)ご(ご)はん(はん)を(を)食(た)べて(て)い(い)な(な)か(か)つ(つ)た(た)から(から)だ!

どうして元氣が出ないのかな?

遊(あそ)んで(で)いる(いる)とき(とき)——

時(じ)間(かん)が(が)も(も)つ(つ)た(た)い(い)ない(ない)!

も(も)つ(つ)と(と)遊(あそ)ぶ(ぶ)ぞー

休(きゅう)憩(けい)して(して)い(い)な(な)か(か)つ(つ)た(た)から(から)だ!

夏(なつ) 休(やす)み(み)も、早(はや)寝(ね)早(はや)起(お)き(き)が(が)切(き)切(せつ)。ま(ま)ず(ず)、学(がく)校(こう)に(に)行(い)く(く)日(ひ)と(と)同(どう)じ(じ)時(じ)間(かん)に(に)起(お)き(き)て(て)み(み)よ(よ)う。

朝(あさ) ご(ご)はん(はん)は(は)1(いち)日(にち)の(の)パ(パ)ワ(ワ)ー(ー)の(の)も(も)と(と)。ヨ(ヨ)ー(ー)グ(グ)ル(ル)ト(ト)や(や)果(くわ)物(ぶつ)な(な)ど、食(た)べ(べ)や(や)す(す)い(い)も(も)の(の)か(か)ら(ら)始(は)じ(じ)め(め)て(て)み(み)よ(よ)う。

ク ラ(ラ)ク(ク)ラ(ラ)す(す)る(る)の(の)は(は)、熱(あつ)中(ちゅう)症(しょう)に(に)な(な)っ(つ)て(て)い(い)る(る)サ(サ)イ(サイ)ン(ン)か(か)も(も)。こ(こ)ま(ま)め(め)な(な)休(きゅう)憩(けい)と(と)水(すい)分(ぶん)補(ほ)給(きゅう)を(を)忘(わす)れ(れ)ず(ず)に。

★夜(よ)ふ(ふ)か(か)し(し)せん(せん)げん(げん)しま(しま)宣(せん)言(げん)!

夜(よ)ふ(ふ)か(か)し(し)の(の)習(しゅう)慣(かん)を(を)治(なお)す(す)た(た)め(め)の(の)ポ(ポ)イ(イ)ン(ン)ト(ト)は(は)早(はや)起(お)き(き)起(お)き(き)る(る)時(じ)間(かん)を(を)決(き)め(め)て(て)み(み)よ(よ)う!

この時(このじかん)間(かん)に(に)起(お)き(き)る(る)た(た)め(め)に(に)は(は)何(なん)時(じ)に(に)寝(ね)る(る)と(と)い(い)か(か)な(な)?

「けんこうかんさつカード」について

2学期(がっしき)から(ら)の(の)「けんおんけんこうかんさつ」は(は)、

コドモン(こどもん)へ(へ)移(い)行(こう)し(し)ま(ま)す(す)。

あ(あ)さ(さ) 朝(あさ)の(の)よ(よ)う(う)す(す) 36.7℃ (しやうじょう) (症(しょう)状(じょう))

↓

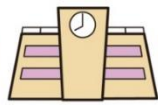
コドモン(こどもん)入(い)力(りょく)

↓

送(そう)信(しん)

ね(ね)つ(つ) 熱(ねつ)な(な)し(し) げん(げん)き(き) 元(げん)氣(き) で(で) 登(とう)校(こう)

できるだけ、ふだんとリズムをかえないで過ごすことが、けんこうに夏休み(なつやすみ)を(を)す(す)ご(ご)す(す)ひ(ひ)け(け)つ(つ)です。けんこうに(に)す(す)ご(ご)せ(せ)ると、楽(たの)しい(しい)こ(こ)と(と)も(も)で(で)き(き)る(る)ね(ね)。ゲーム(げーむ)を(を)する(する)人(ひと)へ。い(い)つ(つ)も(も)よ(よ)り(り)時(じ)間(かん)が(が)い(い)っ(っ)ぱ(ぱ)い(い)あ(あ)る(る)け(け)ど(ど)、家(いえ)の(の)人(ひと)と(と)時(じ)間(かん)を(を)き(き)め(め)て(て)目(め)を(を)休(やす)め(め)な(な)が(が)ら(ら)し(し)よ(よ)う(う)ね(ね)。



お家の方へ

1がっき
1学期がまもなく終わります。毎日の検温、健康
かんさつ ちやくよう かんせんしょうたいさく むか
観察、マスクの着用などの感染症対策やお迎えな
どに、ご協力いただきありがとうございました。
こ
子どもたちは、とてもがんばった1学期でした。
これから約1か月も、とても暑いと予想されます
が、生活のリズムを整え元気にすごせますように!



がつ がつ けいじばん
☆6月7月の掲示板

- ・むし歯になるのはなぜ？
- ・歯みがきの方法（歯ブラシのつかいかたがポイントです！）



みがきにくい部分によごれ(しこう)がたまりやすいので、歯ブラシの「つまさき、わき、かかと」を、使っていないにみがきましょう。

