

ほけんだより



うちのひと
いっしょによんでください

令和4年12月
園田北小 保健室

ふゆやすみけんこうビンゴ!

<p>てつぱ お手洗い</p>	<p>あたたか ふく 温かい服そうぞう</p>	<p>そと からだ うご 外で1体を動かそう</p>
<p>きそく ただ せいかつ 規則正しい生活リズム</p>		<p>よぶかしゲーム おことわり</p>
<p>かんせんよぼう わす 感染予防忘れずに</p>	<p>からだ なか あたたか 体を中から温める</p>	<p>は 歯みがき</p>

3学期の予定

身体測定

- 1月11日(水) 1年生・いずみ
- 12日(木) 2年生
- 13日(金) 3年生
- 16日(月) 4年生
- 17日(火) 5年生
- 18日(水) 6年生

※体操服の用意をお願いします

保健集会

1月17日(火)

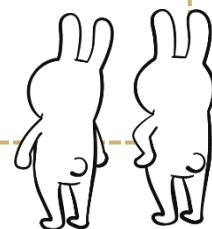
児童保健委員会で動画を作成しました。
教室のテレビで見てくださいね。園田北小
の健康と平和を守るヒーローが登場するよ!

3学期にまた元気で会いましょう♪

保護者の方へ

1月19日(木)の参観日に合わせて学校保健委員会を実施します。今年度も昨年度に引き続き特定非営利活動法人 MixRainbow より3名の講師の先生をお招きしてLGBTQについて学びます。

5時間目は6年生対象の出前授業、そのあと 15時~職員・保護者(全学年)向けの講演会を予定しています。また、職員・保護者向けの講演会は後日 Youtube 配信を予定しています。詳しくは後日配布予定のおたよりをご覧ください。たくさんのご参加をお待ちしております。















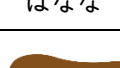


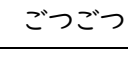
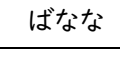
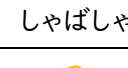

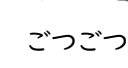
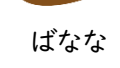







しゅうかん
1週間チャレンジ!




うんちチェック

うんちはからだからだからのおたより。体の様子からだ ようすを教えてください、大切なサインです。
うんちがでたら、自分のうんちにちか近いものに○をして記録きろくしてみよう。
朝ごはんあさを食べるとうんちがでやすくなります。食べた日ひには○をしてね。
※1日いちに2回以上うんちがでたら、最初さいしょに出たうんちに○をしてください。

日付	朝ごはん 食べた:○ 食べてない:×	うんちが でた:○ でない:×	でたうんちのかたさやかたちに○をしよう
12/24 (土)			 ころころ ・  ごつごつ ・  ばなな ・  しゃばしゃば
12/25 (日)			 ころころ ・  ごつごつ ・  ばなな ・  しゃばしゃば
12/26 (月)			 ころころ ・  ごつごつ ・  ばなな ・  しゃばしゃば
12/27 (火)			 ころころ ・  ごつごつ ・  ばなな ・  しゃばしゃば
12/28 (水)			 ころころ ・  ごつごつ ・  ばなな ・  しゃばしゃば
12/29 (木)			 ころころ ・  ごつごつ ・  ばなな ・  しゃばしゃば
12/30 (金)			 ころころ ・  ごつごつ ・  ばなな ・  しゃばしゃば



その①
いいうんちには水分補給すいぶんほきゅうが大切たいせつ!
朝起きて口くちをゆすいたらコップ一杯いっぱいの水みずを飲のんでみよう◎



その②
前かがみになると直腸ちよくちようと肛門こうもんの角度かくどがまっすぐになり、うんちがでやすくなります。
足置き台あしおきを置おくと前かがみのポーズまへがとりやすくなります。

