



ねんせい 1年生のみなさんはご入学、そして 2年生以上のみなさんはご
しんきゅう 進級、おめでとうございます。これから 1年間、どうぞよろしくおね
がいます。

がっこう 学校はしばらくお休みが続きますが、規則正しい生活を守り、
けんこう 健康に過ごして下さいね。

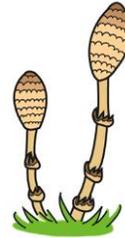
ほけんしつ せんせい しょうかい
保健室の先生の紹介



なかむらまみせんせい
中村真美先生



まつだなおこせんせい
松田直子先生



はやねはやお
早寝早起きをしよう



きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

すいみんぶそく えいようぶそく つか からだ
睡眠不足や、栄養不足、疲れなどは身体が
びょうき たたか ちから よわ けんこう
病気と闘う力を弱めます。健康を
まも 守るためには、規則正しい生活をするこ
てきど うんどう だいじ
と、適度に運動をすることがとても大事
です。

しょくじ あと ね まえ
食事の後、寝る前に
は
歯みがきをしよう



しょくじ まえ あと そと かえ
食事の前、トイレの後、外から帰
ってきたときには手を洗おう



あさ ひる よる
朝ごはん・昼ごはん・夜ごはん
をしっかりと食べよう



けいたい じかん
テレビ、携帯、ゲームなどは時間
きを決めて使いましょう。



いがい だいじ
意外と大事

うんちをきちんと出していますか?

けんこう げんき す まいにち しょくじ からだ そと
健康で元気に過ごすために、毎日の食事をとっていると、いらなくなったものは「うんち」として体の外
で に出ていきます。では、体にいらなくなったものである「うんち」が規則正しく出なくなったら・・・?

便秘になると

- おなかが張ったり痛くなったりする
- 気分がすっきりしなくなる
- イライラしたり、眠りにくくなったりする
- 肌が荒れたり、ふき出ものができたりする
- 食欲がなくなる

りそうてき まいにち だ
理想的なうんちを毎日出すため
には、野菜や豆、きのこなど
しょくもつせんい おお ちゅうしん
食物繊維の多いものを中心
に3食きちんと食べること、朝
ごはんをしっかりと食べること、そ
うんどう たいせつ
して、運動をすることが大切で
す。学校が休みの間にも、うん
ちをきちんと出す
しゅうかん
習慣をつけよう。



理想的なうんち

- 毎日出る
- 色は黄土色
- 力を入れなくてもすっきり出る
- あまりにおわない
- 1回あたり 200~300g

