

がつごう ほけん しょうがくぶ
5月号 保健だより 小学部



げんき
 元気いっぱい

れいわ ねん がつ にち
 令和 8 年 5 月 2 2 日
 あかぎとくべつしえんがっこうほけんしつ
赤城特別支援学校保健室

ね まえ ほ たいせつ りゆう
寝る前の歯みがきが大切な理由



ね あいだ えき
 寝ている間はだ液がへるので、
 ば
 むし歯になりやすいです。
 そのため、寝る前にていねいに歯みがきをして、
 た
 食べかすなどをとることが大切です。

あさ
**朝ごはんを
 しっかり食べよう**

あさ 朝ごはんをしっかりと食べていますか？ 朝ごはんを食べると、次
 のようないいことがあります。

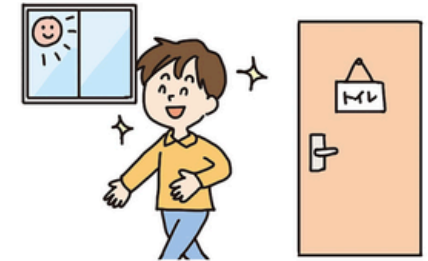
からだ めざ
体が目覚める
 (いちょう しげき たいおん あ
 胃腸が刺激され、体温が上がる)。

のう
 脳にエネルギーが補給される。



ご ぜんちゅう
午前中から、
 べんきょう うんどう
 勉強や運動などをがんばれる。

うんちがで
うんちが出やすくなり、
 からだ ちょうし ととの
 体の調子が整う。



あさ 朝ごはんをしっかりと食べるために、ふだんから早寝早起きを心が
 けましょう。また、遅い時間に夜食をとらないことも大切です。

しょうご は
 食後に歯をみがく

て あら
 手を洗う

き
 つめを切る

せい かつ
せいけつな生活のために

も ある
 ハンカチ・ティッシュを
 持ち歩く

したぎ きが
 下着を着替える

ふろ まいにちはい
 お風呂に毎日入る

たいせつ
大切なこと