



スマイルだより

2018・5 保健給食部

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。新しい生活にはもう慣れましたか？この時期は、今まで緊張していた疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、疲れを感じたら早めに休みましょう。

5月【自分の体を大切にしよう】

1)体をきれいにしよう

◆気温も高くなり汗をかくことが多くなっています

◎きれいなハンカチで拭こう

* 汗ふき用と手拭き用 2枚持ちましょう



◎つめを切る習慣をつけよう

* 切りそろえて、清潔にしておきましょう



2)体の名前とはたらきを知ろう

- ・4月に健康診断がありました。目や耳、歯など、お医者さんに診てもらいました。
- ・「病院に行ってください」と言われた人は、早く治療して自分の体を大切にしましょう。
- ・自分の体が健康であるためには、体の名前とはたらきをしておくことが大切です。

・今日は体のはたらきを勉強します。



て 手 (腕・ひじ)	・朝起きてからみんながすること「顔を洗う・ご飯を食べる・歯を磨く・着替える」何をするにも手を使います。 ・いつもきれいに洗って清潔にしておきましょう。 ・手を動かしてみよう【グー・チョキ・パー】。
あし 足 (ふともも・ひざ)	・足は体全部の体重を支えています。 ・運動すればするほど、筋肉がついて強い丈夫な足になります。 ・片足で何秒立っていられるかな。
あたま 頭	・いろいろなことを考えたり覚えたりするととても大切なところです。 ・転んで頭をぶついたりしたら、先生やお家の人に話をしましょう。
かお 顔	・顔を見れば、その人が今日元気がどうか分かります。 ・いつもいい顔でいられるといいですね。
むね 胸	・大事な心臓があります。マラソンをした時にドキドキしているのが心臓です。 ・生きていくのに大切なものです。
はら 腹	・みんなのからだを守っている大切なものがたくさん入っています。 ・お腹をぶついたりしないでください。

・自分の体は自分で大切にしてください。また、お友達の間からも大切にしましょう。

～スマイルの時間の子どもの様子～

- * 毎回、発育測定時につめの検査もします。ほとんどの生徒がきちんとつめを切っていますが、中には長い生徒もいます。一週間に一度くらい切る習慣をつけるようお話ししました。
- * 「手」をうごかしてみよう【グー・チョキ・パー】ではみな楽しそうに参加していました。
- * 体のはたらきについては難しい部分もありますが、大切なことなので引き続き指導していきたいと思っています。

手指を動かしてみましょう！



足は体を支えています。

心臓はここです。



食べていますか？

4月後半から小学1年生・幼稚部新入生の給食が始まり、大塚全員そろっての給食となりました。中・高等部の新入生も大塚の給食に慣れ、張り切って給食当番をする姿が見られます。

給食時間は、みんなで一緒に食事をするので、今まで食べられなかったものに「チャレンジしよう！」という意欲や、「食べられた！」という喜びが何倍にもなる不思議な時間です。ぜひ食べることを楽しんで欲しいと思います。

元気ですか？



4月から健康診断を行っています。その結果専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには「受診のお知らせ」をお渡ししています。お知らせもらった場合は、早めに受診するようお願いいたします。

なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものでもあります。そのため、病院で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。