

# ほげんだより

# 5月

銚子市立双葉小学校  
保健室 No.2  
令和7年5月9日

ゴールデンウィークは楽しく健康に過ごせましたか？  
季節の変わり目や新年度の緊張などから、体調を崩し  
やすい時季です。生活リズムを見直し、ゆとりを持って  
過ごすことを心がけましょう。

運動会に向けて、体を動かす時間が多くなります。汗  
のしまつや服装の調節を行い、体調を整えましょう。



## 5月のけんこうもくひょう

5月  
きそくただ  
～規則正しい  
せいかつ  
生活をしよう～

今回は睡眠について

### 規則正しい生活のキホン 食事・睡眠・運動

すいみん だいじ  
睡眠は大事！



じゅうぶん すいみん  
十分に睡眠がとれていると・・・

- ①生活リズムがととのう
- ②頭がスッキリして、勉強がはかどる
- ③疲れがとれる
- ④病気にかかりにくくなる
- ⑤ストレスが減る など

よいことがたくさんあります！

### Q&A

- Q1. どのくらい寝たらいいの？  
A1. 小学生は9時間くらいが良いといわれています。
- Q2. なかなか眠れない、どうしたらよい？  
A2. まずは、いつもより早く起きてみましょう！  
寝る前はテレビやゲーム、携帯のブルーライトを  
見ないようにして、リラックスするとよいです。  
寝る前のルーティンを作るのもよいです。
- Q3. 習い事などで寝る時間が遅くなってしまふ。  
A3. 短くても良い睡眠がとれるようにしましょう。  
A2を参考にしてみてください。



歯科検診があります！

1・2年生は  
5/23 (金)

3～6年生は  
5/15 (木)



### 歯科検診の記号を知ろう！

記号を使って歯の状態を記録しています。

C (シー)：むしばのこと

(※子供の歯もCという場所があるので注意)

/ (しゃせん)：けんこうな歯のこと

CO (シーオー)：むしばになりそうな歯がある

### ★朝ご飯を食べたら、歯をみがこう★

歯科検診の日には9:00～学校医の先生が  
来て、検診が始まります。その日だけでな  
く、「食べたら歯をみがく」習慣をつけて  
おきましょう。

