

ほけんだより

春休み号

H29 3.22

深谷市立大寄小学校

もうすぐ春休み。短い休みですが、今年度のまとめやかたづけなどをし、休みをじょうずに使しましょう。

6年生はいよいよ卒業ですね。おめでとうございます。中学校では、部活動なども始まり充実した生活が送れると思います。元気でがんばってください。

しながつき じゅんぴ 新学期の準備をしよう

いま かくねん
今までの学年のものを
せいり
整理し、まとめておき
ましょう。

お家の方へ

うわばき・くつ・
体操着など小さく
なっていないか、
確認をお願いします。

お家の方

しながつき ひつよう
新学期に必要な物
は、お家の人に早め
に話し、用意してお
きましょう

歯医者など春休み
を利用して連れて
行ってください。

はや はやお
早ね・早起き・
あさ はん あさ
朝ご飯・朝ウンチ



はるやす ちゅう はや はやお こころ せいかつ
春休み中も、早ね・早起きに心掛け、生活
のリズムを変えずに過ごしてください。
はるやす あさ
春休み 朝ごはん・はみがきカレンダーに
とく
取り組みましょう。(保健委員作成)
しながつき む
新学期に向けてのリフレッシュもできるとい
いですね。楽しい春休みにしてください。

性教育ではお家の方のご協力をいた
だき、ありがとうございました。

学年の発達段階に応じて性に関する指導を行いました。お家の方には授業の感想記入等でご協力いただき、ありがとうございました。

1 年・いのちをさがそう



2 年・わたしの誕生



3 年・男の子・女の子



4 年・プライベートな心と体



5 年・生命の誕生



6 年・大切な思春期



食事のあとに走るとおなかか？

食事のすぐ後に走ったり運動したりして、おなかが痛くなることってありますよね？ これは、食べものが胃で消化されるときに必要な酸素が足りなくなるため。運動することで酸素は血液と一緒に全身の筋肉に流れてしまい、胃の消化がジャマされるのだそうです。

消化はすごくエネルギーを必要とするので、「食事の後はおとなしくして！」というサイン（→痛み）なのかも？！