

ほけんだより 5月

令和6年4月30日
城北小学校保健室
No.2

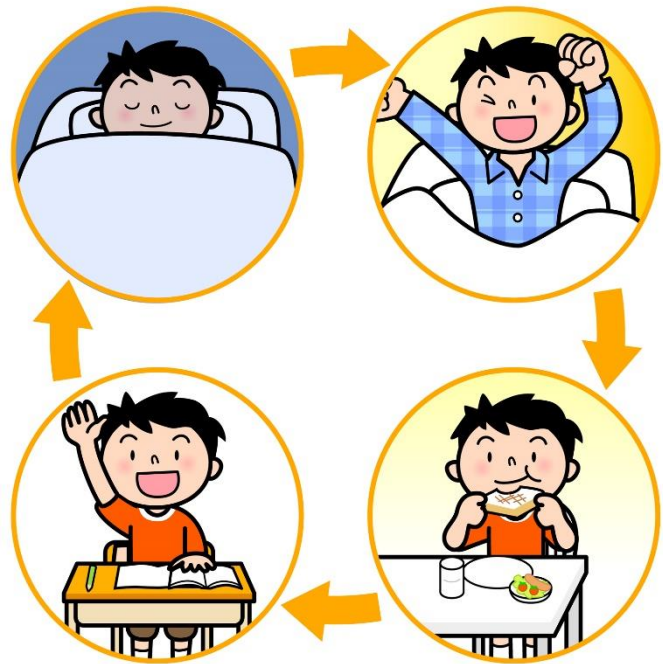
がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標

せいかつ
生活リズムをととのえよう

小学生に必要な睡眠時間は
9～10時間といわれています。

イライラする、疲れやすい、なんとなく不安…などは生活リズムの乱れが原因かもしれません。寝る時間、起きる時間、食事の時間を一定(誤差60分以内)にすることが大切です。

休日の寝だめは、日ごろの睡眠不足の現れの可能性があります。早く寝るようにしましょう。



歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール 作品募集のおしらせ

さいたま市で行っている図画・ポスターコンクールへ出品する作品を募集します。学年は問いません。明るく楽しい気持ちでむし歯予防に取り組める作品をお待ちしています。

大きさ : B3サイズ(四ツ切)画用紙

しめきり : 5月10日(金)までに保健室へ

注意 : 裏に学年、組、氏名を記入してください

標語など文字を入れる場合は、気持ちのよい呼びかけになっているもの

「虫歯」ではなく、「むし歯」、「歯磨き」ではなく「歯みがき」と記載する



たくさんの応募を
お待ちしております

校内選考の上、全校で6名の作品を出品します。審査の結果によっては、歯科保健の普及啓発のため、ホームページや印刷物等に学校名、学年、氏名も掲載して使用されることを了承の上、ご応募ください。