



# LETTER

平戸市立山田小学校  
ほけんだより  
No. 3  
R5.5.1

“お” “歯科問診票を配付します！”

5月8日(月)に配付し、11日(木)を大切とします。お忙しいとは存じますが、記入もれがはいよう、よろしくお願いたします。5月17日(水)が歯科検診です。また時間帯がありますので、一度受診をおすすめします。

こんばんは (湯船) につかるメリット 333

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもれません。でも湯船につかると、たくさん

さんのメリット(いいこと)があるんです！

★毛穴が開き、肌の汚れや皮脂が流れ出る

★血のめぐりが良くなり、内臓のはたらきが

良くなる

★関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる

★寝る1~2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯  
につく、つかるのが  
おすすめ  
お風呂から出たら  
コップ1杯分の水で  
水分補給を！

1おめ言葉のさしすせそ♡

さ さすがだね！

し じゃがだね！うらなかた！

す すごいね！すてき！

せ センスがいいね！

そ そうだね！そとおい！

いいところをたくさん見つけたい。(おめ上手になろう！)

今日の wonderful

雨が降り、体育館で4~6年生が屋体みにて遊んでいました。私は運動会のゴールテープを片付けようと巻いていましたが、とても長く、一人で巻くのは大変。すると4年生の松泳明日華さんが手伝ってくれました。途中、けがをしていいたため、半分巻いてこころで保健室に戻りました。手当てを終え、体育館へ戻ると、テープがすべたきれいに巻き終えてあったのです！明日華さんの気遣い上手なこころに感動でした。