

ほけんだより

れいわ ねん がつ
令和8年3月
あまくさしえんがっこう
天草支援学校
ほけんしつ しょう ちゅう
保健室(小・中)

いま がくねん す
今の学年で過ごすのもあと少しになりました。

いちばん なん
一番がんばったことは何ですか？

いちばんたの
一番楽しかったことはどんなことがありましたか？

ほんねんど おも で とも かぞく まわ ひと いっしょ
本年度のいろんな思い出を友だちや家族、周りの人たちと一緒に

ふ かけ
振り返ってみましょう。

しんがっき げんき す じゅんぴ
新学期を元気に過ごすための準備もやってみましょう。



1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい
生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、
適度に運動をした



ケガや病気の予防を
進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けん
かしても仲直りできた



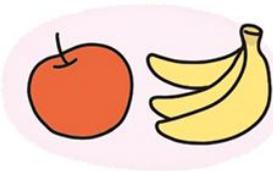
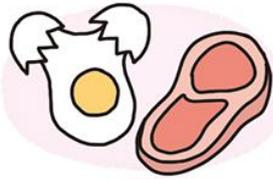
いつも身の回りを清潔
に保つことができた

からだ 体のおもしろクイズ

Q1 おならには、くさいおならとくさくないおならがある。○か×かで答えてね。

A1
○

おならは、食べ物と一緒に飲み込んだ空気と、腸内細菌が作り出したガスからできています。作り出されたガスがくさいときは、くさいおならが出ます。反対に、ガスがくさくない場合は、おならもくさくありません。



Q2 くさいおならが出やすいのは、①～③のうち、どれだと思う？

- ①肉や卵を食べたとき
- ②野菜を食べたとき
- ③フルーツを食べたとき

A2
①

肉や卵などたんぱく質の多いものを食べ過ぎると、くさいおならが出やすくなります。食事は、栄養バランスに気をつけましょう。

はる 春だから、春だけど…

日中はポカポカ暖かい日も増えてきますが、急に寒く感じる日もあります。こんな時期は着るもので体温を調整することが大事です。脱いだり着たりできる衣服を準備しておいてもいいですね。

ポカポカの日 はぬぐ

寒いときは 着る

