



ほけんだより5月

小山市立東城南小学校

保健室



生活リズムはしっかりと！！

学校になれてきたころにやってくるゴールデンウィーク。「学校が休みだからゆっくりねていよう」「ちょっとくらい夜更かししても大丈夫」「休み中はたっぷりねよう」などと考えている人はいませんか？

最近の研究では、平日と休日で起きる時間や寝る時間が大きく違うと、体に負担がかかり疲れやだるさの原因になることがわかっています。

せっかくできてきた生活リズムをここで崩して、学校が始まったときに苦勞することがないように、休日にも早寝早起きを意識して生活リズムを整え、元気にすごしましょう。

ゴールデンウィークも



規則正しく過ごそう

健康診断にご協力いただきありがとうございます

新学期が始まるとほぼ同時に健康診断がはじまりました。

身体計測のときの髪型はにおだんごやポニーテールにしない」「内科検診はおだんごや2つに分けて束ねてほしい」「上学年の女子は内科検診時に水着を用意してほしい」「問診票や調査票の提出は○日まで」など、お願いすることが多くて心苦しいですが、皆さんのご協力のおかげでスムーズに実施できています。まだまだ健康診断は続きますので、引き続きご協力よろしくお願いします。



保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

夏の暑さに向けて 今から からだをうごかそう！

今年の夏もまたきびしい暑さになるようです。今から暑さに負けないようなからだづくりをしましょう。

水筒（中身は水かお茶・麦茶）、汗ふきなどの準備や気温差に対応できるような服装、しっかり朝ごはんを食べる、お風呂に入る、早く寝るといった生活で暑さに負けないようにしましょう。



そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

すいぶん ほきゅう
水分補給



すいぶん
水分をこまめにとろう

すい めん
睡眠



ねむ かんきょう ととの
ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちょうかんり
体調管理



たいちょう ととの しょうぶ からだ つく
体調を整え丈夫な体を作ろう

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ あさ た ★
朝ごはんを食べた

あたま
頭

のう め ざ
脳が目覚めて
べんきよう しゅつちゅう
勉強に集中できる



からだ
体

たいおん
体温が
あ 上 げ っ て
げん き
元気に
うご 動 け る

おなか

ちよう うご
腸が動いてうんちが
き も
気持ちよく出る



あさ た
朝ごはんを食べていない

あたま
頭

エネルギー不足で
あたま
頭がぼーっとする



からだ
体

おも き
思い切り
あそ げん き
遊ぶ元気が
で 出 ない



おなか

ちよう し げき
腸が刺激されず
き も
うんちが気持ちよく出ない



あさ いちにち たの す べんきよう あそ
朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まずあさ
まず朝ごはんから。