

5月の保健目標

早寝、早起きをしよう

5月の保健行事

- ・10日(水) 尿検査提出(全学年)
※11日、24日は予備日
- ・11日(木) 内科検診(4~6年)
- ・17日(水) 耳鼻科検診(全学年)
- ・18日(木) 歯科検診(全学年)

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。

元気に過ごすコツは、「早寝・早起き・朝ごはん」です。ゴールデンウィーク中も心がけ、休み明けに元気に登校して来てください。



◆一日のスタートは「あさごはん」から

◎朝ごはんを食べて、3つのスイッチを入れましょう

朝ごはんは、寝ている間に下がった体温を上げ、体を目覚めさせてくれます。また、脳にエネルギーが補給されるため、集中力をアップさせたり、いらいらを防いだりして、脳も体も活性化されます。また、一日のうちに一番強い蠕動運動(胃結腸反射)が起こり、うんちを出しやすくしてくれます。

1 からだスイッチ

体温が上がって、からだが目を覚めます。



2 脳みそスイッチ

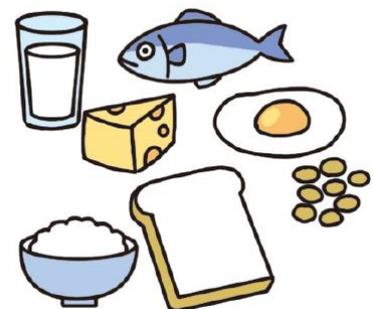
脳にエネルギーが行きわたり、頭がよく働きます。

3 お腹スイッチ

腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

◎タンパク質・炭水化物を取り入れましょう

- ・タンパク質→体温を上げます
(肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など)
- ・炭水化物→脳へのエネルギーになります
(ごはん、パン、めん、シリアルなど)



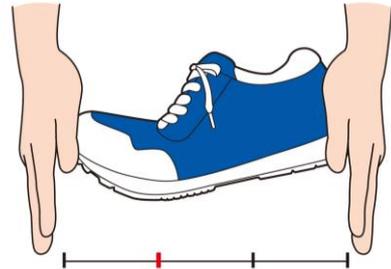
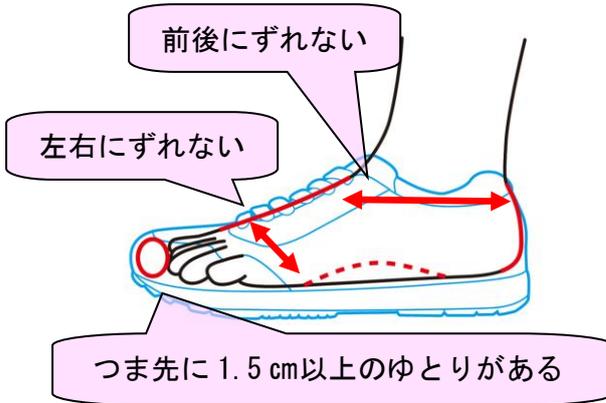
野菜や果物を加えると、より栄養バランスのよい朝食になります。プチトマトやキュウリ、果物などは、子供でも準備して食べられますよ。



※ 裏面もあります

◆もうすぐ運動会！足に合ったくつをえらぼう！

サイズが合っている靴は…



前から3分の1くらいのところで曲がり、他の部分はぐにやぐにやしていない

◆お知らせ

- ・前髪が目にかかっているお子さんがいます。目の病気や視力の低下にもつながりますので、目にかからないように、切ったりピンで留めたりしましょう。
- ・11日（木）に、4～6年生の内科検診があります。女子は、上半身は下着で受けます。医師が背骨の状態を見やすくするため、体にフィットする下着を着用してきてください。



じどうのみなさんへ

左のますの中に入っている言葉をヒントにして、右の6ピースがぴったりはまるように入れましょう。ピースは裏返したり、回転させたり、重ねたりすることはできません。完成させて左上から読むと、保健室からのメッセージになりますよ。

読み始め

			へん	
			変	
	が			
				を
	せつ			
	節			

6つのピース

さ	や	寒
調		服
		暑
さ		化
して	ね	いの
		の
大	気	温
で	衣	き



※答えは保健室前に掲示します。