

5月の保健目標

早寝、早起きをしよう

5月の保健行事

- ・ 8日(水) 眼科検診
- ・ 9日(木) 内科検診②(4～6年)
- ・ // 尿検査…前日に尿容器等配付
- ・ 16日(木) 歯科検診(全学年) ※9:15～

※このほか、5月中にとやまゲンキッズ作戦(健康づくりノート)を配付します。

新学期が始まり、1か月が経ちました。新しいクラスでの学校生活に慣れてきた一方で、環境や人間関係による疲れやストレスが現れやすい時期でもあります。



朝起きられない、食欲がない、いらいらするなどのサインがあれば、まずは規則正しい生活を心がけたり、リラックスできる方法を見つけたりしてみてください。

◆「寝る・食べる・動く・出す」はできていますか

その1 寝る

基本は「早寝、早起き」です。学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるように布団に入りましょう。よく授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠時間が足りていないのかもしれないかもしれません。



その2 食べる



朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。同じものばかり食べたり、おやつばかりで食事を抜いたりしていると、体調をくずす原因になります。そして、朝食は、1日の始まりのエネルギーのもととして、特に重要です。毎日食べるように心がけたいものです。

その3 動く

外での遊びやスポーツなどで体を普段から動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。簡単なことでも、続けることが重要です。



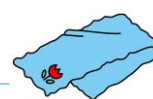
その4 出す

トイレに行っておしっこやうんち、体の中のいらないものを出すことも、私たちが生きるための仕組みとして欠かせません。我慢をすると、お腹が痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったら我慢せずにトイレへ行きましょう。



◆お知らせ

- ・ 9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。
- ・ 運動会に向けて体育等の時間に練習が始まっています。水分と汗拭き用のタオルを持参してください。



◆「健康カード」「受診カード」を配付します

歯科検診終了後、身長・体重・視力・歯科検診の結果を記入した「健康カード」を配付します。結果から、生活を振り返っていただき、よくない生活習慣があれば見直す機会としていただければと思います。

また、各検診の「受診カード」をもらった方や、異常や疑いがある方は、早めの受診をおすすめします。



身体測定

（ やせすぎ・太りすぎ
の人 ）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（ 視力が
下がった人 ）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



歯科検診

（ 気になるところが
あった人 ）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこまめに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



じどうのみなさんへ

7つのちがいをさがそう! ※こたえは保健室前に掲示します

