

ほけんだより



佐賀市立川上小学校 R5.5.17 文責 古賀



わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

あなたにとって健康とは・・・

- ① 元気がでますか？
- ② 夜ぐっすりねむれていますか？
- ③ 朝すっきり目がさめますか？
- ④ ご飯がおいしく食べられますか？
- ⑤ 毎日いやな気持ちをまんしていませんか？

毎日、元気に過ごすには、夜10時までにねて、朝7時くらいまでに起き、朝ごはんを食べる。それを休みの日も同じようにする。そうすると、自分で健康な体を作ることができます。

身長・体重の測定、視力検査、聴力検査が終わり検査結果を配りました。目の見え方がよくなかったり、耳の聞こえがよくなかったりすると、先生や友だちが話していることがよくわかりません。どれくらい良くないのか、病院でくわしく調べてもらいましょう。

健康診断の結果をお知らせします



からだ健康だった？

どれくらい成長した？

おうちの人と一緒に確認しましょう。

「受診のおすすめ」をもらった人は、早めに病院へ。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは同じになりました。

- ① 学校を休む期間 熱が出た次の日から5日間休む
インフルエンザ～熱が下がって2日以上たったら
新型コロナウイルス感染症～症状がなくなって1日以上たったら
- ② 一緒に住んでいいる人が、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかっても、元気なら学校に来ていい。
- ③ インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかからないようにするには、早ね早起きをして朝ごはんを食べ、体の調子が悪いと感じたらおうちの人や学校の先生に知らせ、体を休めることが大切です。

今日の体調は？

- 痛いところはない？
- 朝ごはんは食べた？
- 顔色はいい？
- よく眠れた？
- うんちは出た？



まいにち たちの す じゅんぴ 毎日 楽しく過ごす準備はできてますか？

あさ 朝ごはんを 3つのスイッチ ON!



ON 脳
のう 脳にエネルギーが充電され、あたま 頭が働きやすくなります。

ON お腹
いちょう 胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

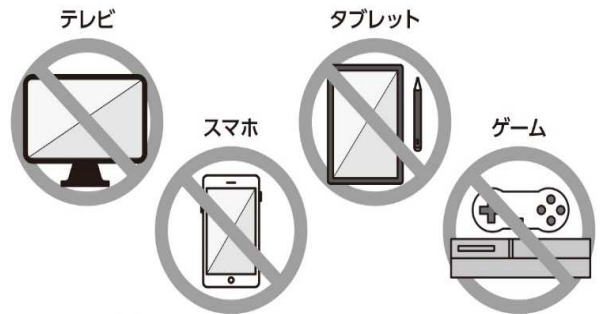
ON からだ
たいおん 体温が上がり、かつどう 活動しやすい状態になります。

まいにち げんき 毎日は、元気で楽しく過ごしていますか？
あさ 朝、なかなか起きられなくて学校に来るのがおそ 遅くなりそうになったり、朝ごはんが食べられなかったりしていませんか？
まいかつ 生活リズムを整えるには、まず決まった時間じかんに起きることから始めてみましょう。
ひと 人によってちがいますが、いそ 家を出る1時間前じかんまえに起きると、朝ごはんを食べ、うんちをする時間じかんがありますよ。さあ、あなたはなんじ 何時おに起きれば、いいですか？

お 起きる時間じかんが決まったら、ねる時間じかんも決めましょう。8~10時間じかんはねむって、からだ 体と心の疲れを取りましょう。

| 起きる時間 <small>じかん</small> | ねる時間 <small>じかん</small> |
|--------------------------------|----------------------------|
| あさ 朝6時 8時間 <small>じかん</small> | よる 夜10時 <small>じかん</small> |
| あさ 朝6時 9時間 <small>じかん</small> | よる 夜9時 <small>じかん</small> |
| あさ 朝6時 10時間 <small>じかん</small> | よる 夜8時 <small>じかん</small> |

さあ、あなたは何時なんじにねて何時なんじに起きますか？



メディアの画面がめんから出る光ひかりは、眠りの質あひらを悪くします。ぐっすり眠るねむるためにも、寝る1時間前じかんまえにはしっかり「OFF」!

※日本眼科協会 HP「こどもの目」より

マスクをはずして あつさ対策 (熱中症) 対策を始めましょう!

がつ からだ うご 5月は体を動かすと気持ちのいい季節きせつ。でも、急に暑あつくなった日は熱中症ねちゅうしょうに要注意!

ねちゅうしょう なつ 「熱中症は夏なつになるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期おとはまだ体が暑あつさに

な 慣れていないので、いきなり激げしい運動うんどうをすると熱中症ねちゅうしょうの危険きけんがあるのです。



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩きゅうけいと水分補給すいぶんほきゅう
- 脱ぬぎ着きしやすい服装ふくそう
- 屋外おくがいでは帽子ぼうしをかぶる
- 軽い運動かるい うんどうで暑あつさに慣なれておく



ゆ 油断だんせず、しっかり対策たいさくしましょう。疲つかれたときやたいちよう わる 体調たいちようが悪いときは無理むりをしないことたいせつも大切です。