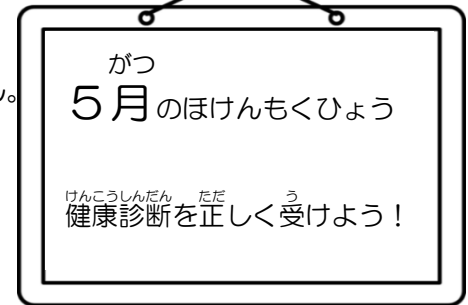


# ほけんだより 5月

吉野ヶ里町立三田川小学校  
保健室  
令和5年5月17日発行



ゴールデンウィークが終わり、新型コロナウイルス感染症は5類まで引き下がりました。学校生活では、マスク着用を強いることはありません。しかし、感染症拡大防止のため、感染状況に応じた感染症対策を講じる場合もあります。学校では、引き続き健康観察や室内の換気の確保、手洗い等の対策を行っていきます。

さて、5月になり暖かい日が増えてきました。季節の変わり目は気温差が大きく体調も崩しやすいため、生活リズムを整えながら元気に過ごしましょう。

免疫力・抵抗力（自分の身体を守り病気とたたかう力）を高めるためには規則正しい生活を！  
早寝・早起き・朝ごはん！



## ① 毎日しっかり睡眠時間を確保しましょう。

みなさんの睡眠時間は足りていると感じますか？十分な睡眠時間は人それぞれです。朝なかなか起きられないという人は、夜寝るのが遅いかもしれません。睡眠は、以下の働きをします。

- 成長ホルモンを分泌します。
- 記憶を整理します
- 心身を休める時間であり、疲れを取ります。



## ② 朝ごはんをパワーを満タンに！

朝起きたとき、胃の中は空っぽです。給食や昼ご飯までのパワーを満タンにするためにも朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを摂ることで、以下の働きがうまれます。

- 学習内容の理解度があがります。
- 排便リズムが整い、すっきりと一日過ごせます。
- 体温が上がることで免疫力等が高まります。

★規則正しい生活は健康の基盤であり、健康だと免疫力・抵抗力があがります！

けんこうしんだん けっか い  
健康診断の結果を生かそう！

けんこう からだ まも  
健康な体を守るアドバイス！



ふと 太りすぎていた人は・・・

★おやつをへらそう

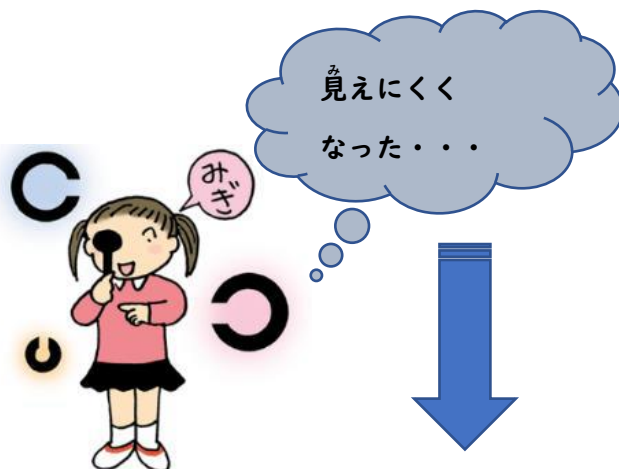
★あげ物などのあぶらっこい食事をへらそう

やせすぎていた人は・・・

★肉や魚など、たんぱく質をとろう



★イヤホンやヘッドホンを使うときは、まわりの音が聞こえるくらいの音量にしよう



どくしょ べんきょう 読むとき、め  
★読書や勉強をするときは、目から 30 cm

いじょう 以上はなしてあか  
以上はなして明るいところで見よう

★ゲームは時間を決めて、きゅうけいしながらしよう



★ごはんを食べたあとや寝る前は歯をみがこう

★歯は 1本ずついいねいにみがこう

★歯と歯茎の境目もみがこう

## 保護者の方へ

### 健康診断の結果について

健康診断の結果、病気・異常が見つかった際には「受診勧告書」をお渡しします。(歯科検診と視力検査の結果については全員に配付します。) 治療や精密検査が必要と判定された人は、できるだけ早めに受診し、経過・結果をお知らせくださいますよう、お願いいたします。なお、受診しても異常なしとなることがありますが、これは学校での健康診断が“スクリーニング”(病気・異常の疑いがあるものを選び出す)であるためです。ご理解・ご協力を重ねてお願いします。