

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6年5月13日発行

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。また、ストレスや不安を感じることもあったかもしれません。自分では気づかないうちに疲れていることもあるため、ゆっくりする時間も大切にしましょう。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、体調も崩しやすいので、生活リズムを整えながら元気に過ごしましょう。

5月のほけんもくひょう

健康診断を正しく受けよう！

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。

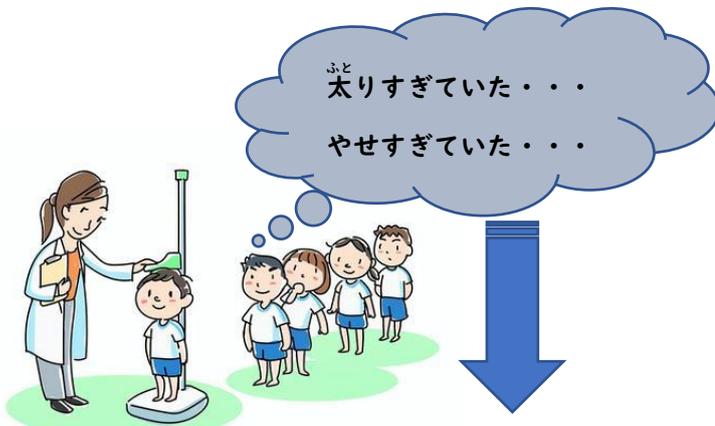
- ・学習内容の理解度があがります。
- ・排便リズムが整い、すっきりと一日過ごせます。
- ・体温が上がることで免疫力等が高まります。



★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

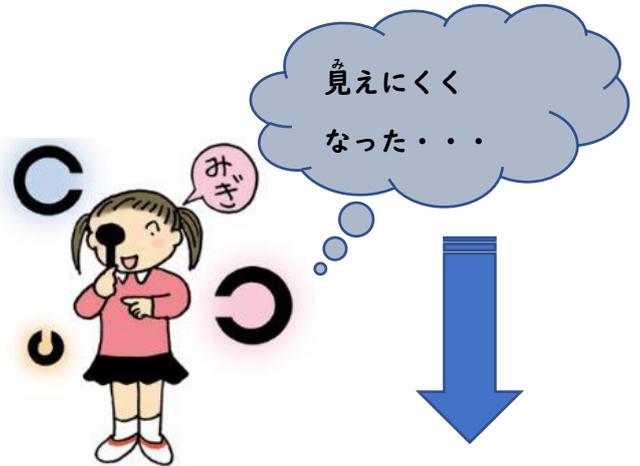
★あげ物などのあぶらっこい食事をへらそう

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本ずついてねいにみがこう

★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。