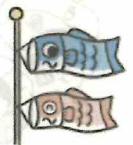


# ほけんだよい



No.2

R8. 5. 1

山中小保健室

入学・進級から1か月経ちます。新しい生活に少しずつ慣れてきたところでしょうか。日中は暖かくなりました。日なただと少し暑さを感じるような日もありますね。一方で朝晩は肌寒い日もありますので、上手に服装を調節していきましょう。



## 規則正しい生活のポイント 「寝る」「食べる」「動く」「出す」

明日から5連休です。学校がお休みだと生活リズムが崩れやすいです。また、入学・進級から1か月経ち、疲れがたまって体調を崩しやすい時期でもあります。連休中も規則正しい生活を送りましょう。連休後、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

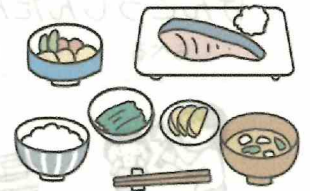
### 「寝る」…早寝早起きをしよう

お休みの日も学校へ行くときと変わらない時間に寝て起きましょう。小学生のみなさんは夜9時には必ず寝てほしいです。睡眠は体や心の健康に深く関わっています。しっかり睡眠をとって、体も心も元気に過ごしましょう。



### 「食べる」…1日3食 栄養バランス良く食べよう

朝・昼・晩の3食を栄養バランス良く食べましょう。好き嫌いをして同じものばかり食べたり、おやつばかり食べたりしていると体調を崩す原因になります。特に、朝食は1日の始まりのエネルギーになるのでとても重要です。毎日しっかり食べましょう。



### 「動く」…積極的に運動しよう

外遊びやスポーツで積極的に運動しましょう。運動は成長を助けたり、病気になりにくい体づくりにつながります。体を動かすと疲れるので、夜も早く眠くなってぐっすり寝ることができます。また、外に出て太陽の光を浴びることは、視力の低下を予防することにもつながっていることがわかっています。



### 「出す」…排便のリズムをつくろう

毎日すっきりうんちを出すことも、規則正しい生活のポイントとして欠かせません。毎日ほぼ同じ時間にうんちが出ますか? 「食べる」ことや「動く」ことも排便のリズムをつくるために大切です。また、うんちを我慢しているとお腹が痛くなることもあります。トイレは我慢しないようにしましょう。特に朝、トイレにゆっくり座れる時間がとれると良いですね。





# こころ けんこう たいせつ 心の健康も大切に



おもてめん 表面のほげんだよりでも触れましたが、しんがっき はし 新学期が始まって約1か月が経つこの時期は、からだだけでなく、こころにも疲れがでてくる頃です。イライラやモヤモヤ、ふあん きもちや悩みはありませんか? そのようなきもちをずっとこころにた



めこんでいると、しょくよく 食欲がなくなったり朝起きるのが辛くなったりするなどからだ ちょうし わる 体の調子も悪くなってしまう恐れがあります。ためこまずにだれかに そうだん 相談してみたり、じぶん す 自分の好きなことをしたりして、きぶんてんかん 気分転換してみましょう。

## がつ けんこうしんだんよてい 5月の健康診断予定



がつ けんこうしんだんよてい  
5月の健康診断予定

ひつげ 日付	たいしょう 対象	こうちく 項目
がつようか きん 5月8日 (金)	3・5 ねん 年	ないかけんしん 内科検診
がついちにち げつ 5月11日 (月)	1 ねん 年	しんでんずけんさ 心電図検査
がつにちか か 5月12日 (火)	4・6 ねん 年	ないかけんしん 内科検診
がつにちきん きん 5月15日 (金)	1・2 ねん 年	ないかけんしん 内科検診
がつにちきん きん 5月29日 (金)	2・5 ねん 年	しかけんしん 歯科検診

がつ おこな よてい けんこうしんだん ひだり ひょう 5月に行われる予定の健康診断は左の表の通りです。該当学年には検診や検査前に再度おたよりでお知らせします。受け方や当日のちゅうてん 注意点などが書いてあるのでおうちのひとよく読んでください。

※がつじゅうよっか もく よてい がんかけんしん こうい せんせい つごう がつ にち もく えんき 5月14日 (木) に予定していた眼科検診は、校医の先生のご都合で6月11日 (木) に延期となります。

### けんこうしんだんは、なんのため?

しらべる しる まなぶ  
ひょうさ・いじょうがないか からだのせいちょうのようす からだ・こころ・けんこうについて



### けんこうしんだん けんこうしんだん けんこうしんだん 健康診断の結果から生活をふりかえてみよう



## 保護者の方へ

### ①健康診断結果について

健康診断結果は原則として異常ありや受診の必要があると診断された児童にのみお渡ししております。結果を受け取られた際は速やかに医療機関を受診されることをお勧めいたします。

### ②連休中の過ごし方について

5連休を控えています。ご家族で有意義な時間をお過ごしください。ただ、新学期の疲れもやすい時期です。生活リズムを崩すことなく、しっかりお子様の心と体の疲れをとる期間にもしていただければと思います。連休後、スムーズに学校生活のリズムに戻ることができるように各ご家庭でもご配慮いただけると幸いです。



リラックス、できていますか

