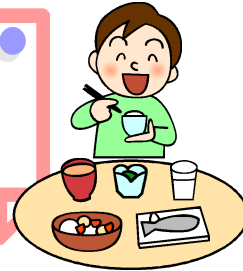


すくすく5月

平成30.5.9 並木小学校・保健室

5月の保健目標 「早寝・早起き・朝ごはん」を 毎日実行しよう



新学期が始まり1カ月半が過ぎました。学級のみならず、みんなにもなれてきたことと思います。その一方で、忙しさや緊張で過ごしたことで、心や体の疲れを感じる人もいます。

『食べて』『寝て』『出す』・これが健康の基本です。

また、この時期は汗ばむ陽気の日があったり、急に寒くなったりと、気温の変化が激しい季節でもあります。体調には気をつけましょう！

睡眠のとり方を再確認してみよう！



夜更かしすると、翌朝眠かったり休日につまでも寝ていたりしてしまいます！
そして夜は眠くならないので、また夜更かし…のスパイラルに。
睡眠のとり方を見直してみましょう。

5月の保健行事



14日(月)	脊柱側弯検査	4年生
15日(火)	内科検診	5年生、4-2、4-3
16日(水)	内科検診	2年生、3-1
18日(金)	尿検査配布	全児童
21日(月)	尿検査回収	全児童
〃	内科検診	1年生、3-2、3-3
31日(木)	尿検二次検査	該当児童



4月から、健康診断を行っています。ご家庭のご協力ありがとうございます。引き続きよろしく願いいたします。また、治療が必要な場合は、お知らせいたします。早めに専門医の診断を受け、正しい治療や指導を受けてください。よろしく願いいたします。



視力検査の結果を受けて

ゲームのし過ぎにより、目がピント合わせを繰り返したり激しく動いたりすることで疲れてしまい、視力の低下につながります。



内科検診の結果を受けて

目とタブレットや本などの距離が近いと姿勢が悪くなります。また、内臓を圧迫し、首にも負担がかかります。



健康診断の結果から生活を見直そう

聴力検査の結果を受けて

ヘッドホンで、大きな音で音楽を長時間聞き続けていると、耳の中の有毛細胞が傷つき、聴力が低下してしまいます。



歯科検診の結果を受けて

きちんと歯をみがいていますか？
歯みがきは、特に寝る前が大切なので、忘れずに。



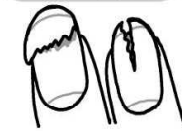
尿検査

月 日 () 提出



よこれがたまりやすくなる

けがの原因になる(われたり、はがれたりする)



ツメがのたつたまま...



ともだちをきずつけてしまうことも!

1日を始めよう!

脳を休めて 疲れを回復!

イライラしてしまったり、
これは、脳のエネルギー不足である
「ブドウ糖」が足りないからです。
ブドウ糖は脳の中でつくられておかないので、
朝ご飯で補給することが大切です。

午前中の エネルギーのもと

朝は、脳のエネルギー不足を
補給するために、お腹の中が空っぽ、
脳のエネルギー不足が足りない状態です。
朝ご飯で、その日の最初のエネルギーを
つくります。

うんちを出しやすくする

朝ご飯を食べて腸が動き出すと、
腸の中が動き出す。
すると、うんちが出やすくなります。
朝起きた後やお腹が空いているときの
空腹の時は、うんちが出ます。
朝ご飯で、うんちの量を増やしましょう!

体温を上げる

朝ご飯を食べて腸が動き出すと、
血液が活性化します。
すると、内臓の働きが活発になるなど、
体の中心から熱が伝わります。
この体温は、寒いときは下がっていますが、
朝ご飯を食べることで上がります。



いつも携帯したいものといえば…



心と体が疲れたら
早めの休息を

