

# ほけんだより

彦糸小学校  
令和5年5月

## ただ正しい生活リズム キーワードは「朝」

新学期が始まって3週間。新しい生活にも慣れ、元気に過ごしている人が多いです。なかには体調がよくない人もいますが、元気に過ごすために『正しい生活リズム』を整えましょう。特に学校で体調不良を訴える人のなかには「夜寝るのが遅かった」「朝ごはん食べていない」という人もいます。これから暑い日も増えてくるので、体調をくずさないために『正しい生活リズム』を意識してみましょう。

## 今月の保健目標

びょうき はや なお  
病気を早く治そう

まだまだ健康診断は続きますが、検査をして気になるところがある人には「お医者さんで診てもらってください」と書いてあるお手紙を出します。病気ではなくても、たとえばメガネをかけていてもよく見えていない人や、永久歯(生え変わらない歯)のじやまをしている乳歯(これから抜ける歯)がある人などにもお手紙を出します。おうちの人とよく読んでみてください。

## 5月の保健行事

| 月                                | 火                              | 水                  | 木                   | 金                        |
|----------------------------------|--------------------------------|--------------------|---------------------|--------------------------|
| 1                                | 2<br>内科検診<br>(1年生・あおぞら)        | 3                  | 4                   | 5<br>こどもの日               |
| 8                                | 9                              | 10                 | 11<br>色覚検査<br>(希望者) | 12<br>歯科健診<br>(1年生・あおぞら) |
| 15<br>さわやかチェック<br>しゅうかん<br>19日まで | 16<br>尿検査一次<br>眼科検診<br>(1・3年生) | 17<br>尿検査一次<br>予備日 | 18                  | 19                       |
| 22<br>さわやかチェック<br>ていしゅつ!         | 23<br>尿検査二次                    | 24<br>尿検査二次<br>予備日 | 25                  | 26                       |

### 朝ごはん で元気のスイッチを押そう!

#### 体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

#### 頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食(ごはんやパン、めん類など)をしっかりとって。

#### おなかのスイッチ

朝しっかりと食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめ。

## 尿検査があります

16日の朝、起きて最初のおしっこで検査をします。前の日にジュース類をたくさん飲むと、きちんと検査ができなくなります。気をつけましょう。また、忘れずにもってきてくださいね。

### 保健室から

4月は新しいことや慣れることに一生懸命になりがちです。習い事や用事があると思いますが、しっかりと休むこともお忘れなく...