



# 5月 ほけんだより

5月17日

保健室 野田

日に日に暑くなっていく毎日ですが、児童のみなさん、保護者のみなさんはいかがお過ごしでしょうか。

先日の尿検査の提出等に関しましては、大変お世話になりました。尿検査の結果については、異常がある場合のみお知らせをしております。連絡のない場合は、「異常なし」ということですので、よろしくお願いいたします。



また、5月は、歯科検診と内科検診（結核検診・運動器検査含む）が行われる予定です。持ってくるものや、検診前の注意点など、下記に記載しておりますので、ご確認いただき、準備をしていただきますよう、よろしくお願いいたします。

## ～ 5月の健康診断 ～

| 日にち                | 対象            | 検診内容                                                                                       | おねがい                                                                                                                                                                 |
|--------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5月20日（金）<br>13:30～ | ぜんがくねん<br>全学年 | し か けんしん<br>歯科検診<br>＊歯や歯ぐき、歯並びなど<br>くち なか ようす<br>口の中の様子を調べます。                              | かがみ み<br>☆鏡を見ながら、すみすみまで、<br>しっかり歯みがきをしておきましょう。<br>                              |
| 5月27日（金）<br>14:00～ | ぜんがくねん<br>全学年 | ない か けんしん けっかくけんしん<br>内科検診・結核検診<br>うんどうきけんしん<br>運動器検診<br>＊体がきちんと成長して<br>いるか、体に異常がないかを調べます。 | たいそうふく なつよう わす<br>☆体操服（夏用）を忘れずに。<br>ぜんじつ<br>☆前日は、お風呂に入り、体を<br>きれいにしておきましょう。<br> |

# せいかつ 生活リズムを元にもどそう！



ゴールデンウィークもおわり、最近<sup>さいきん</sup>はみなさん<sup>みんな</sup>新年度<sup>しんねんど</sup>の疲れ<sup>つか</sup>が出<sup>で</sup>はじめて<sup>は</sup>めているのではない  
でしょうか。保健室<sup>ほけんしつ</sup>にも「あたま<sup>あたま</sup>が痛い」「おなか<sup>おなか</sup>が痛い」「からだ<sup>からだ</sup>がきつい」・・・など、体  
の調子<sup>ちょうし</sup>が良くない子ども<sup>こ</sup>たちが何人<sup>なんにん</sup>か来室<sup>らいしつ</sup>しています。そんなときは、生活<sup>せいかつ</sup>のリズム<sup>リズム</sup>が乱れ  
ているサイン<sup>サイン</sup>かもしれません。毎日<sup>まいにち</sup>元気に<sup>げんき</sup>に学校生活<sup>がっこうせいかつ</sup>を送<sup>おく</sup>れるよう、生活<sup>せいかつ</sup>のリズム<sup>リズム</sup>を見直<sup>みな</sup>して  
みてくださいね♪

## 【 眠<sup>ねむ</sup>りの4つの役割<sup>やくわり</sup> 】

### ① ところとからだを休<sup>やす</sup>ませる

私<sup>わたし</sup>たちは眠<sup>ねむ</sup>ることで、体<sup>からだ</sup>と脳<sup>のう</sup>を休<sup>やす</sup>ませています。睡眠<sup>すいみん</sup>  
の種類<sup>しゅるい</sup>には「深い眠<sup>ふか</sup>り」と「浅い眠<sup>あさ</sup>り」の2つがあり、  
その2つが組<sup>く</sup>み合わされて、心<sup>こころ</sup>や体<sup>からだ</sup>の疲れ<sup>つか</sup>を癒<sup>いや</sup>してい  
るようです。



### ② からだをつくる

「深い眠<sup>ふか</sup>り」の時に作<sup>つく</sup>られる「成長ホルモン<sup>せいちょう</sup>」によっ  
て、骨<sup>ほね</sup>や筋肉<sup>きんにく</sup>を成長<sup>せいちょう</sup>させたり、免疫<sup>めんえき</sup>力を高<sup>たか</sup>めたりしてい  
ます。「成長ホルモン<sup>せいちょう</sup>」は22時<sup>じ</sup>～2時<sup>じ</sup>（夜中<sup>よなか</sup>）の間に寝<sup>あ</sup>い  
ていると多く作<sup>つく</sup>られるので、9時<sup>じ</sup>頃寝<sup>ね</sup>るとたいへん  
効果<sup>こうか</sup>的です。

### ③ 心<sup>こころ</sup>を強<sup>つよ</sup>くする ④ 頭<sup>あたま</sup>をよ<sup>よ</sup>くする

睡眠<sup>すいみん</sup>は、学<sup>がく</sup>習<sup>しゅう</sup>の記<sup>き</sup>憶<sup>おく</sup>にとて<sup>お</sup>も大<sup>お</sup>きな役<sup>やく</sup>割<sup>わり</sup>をはたしてい  
ます。昼間<sup>ひるま</sup>のできごと<sup>ごと</sup>が、眠<sup>ねむ</sup>っている間<sup>あいだ</sup>に脳<sup>のう</sup>で整<sup>せい</sup>理<sup>り</sup>さ  
れて、しっか<sup>き</sup>りと記<sup>き</sup>憶<sup>おく</sup>をさ<sup>さ</sup>れるよう<sup>よう</sup>です。

「寝<sup>ね</sup>る子<sup>こ</sup>は育<sup>そだ</sup>つ」という言<sup>こと</sup>葉<sup>は</sup>があるよう<sup>よう</sup>に、こころもか  
らだも脳<sup>のう</sup>も、規<sup>き</sup>則<sup>そく</sup>正<sup>ただ</sup>しい時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>にしっか<sup>き</sup>りと寝<sup>ね</sup>ることで、強<sup>つよ</sup>  
く、たくましく成<sup>せい</sup>長<sup>ちやう</sup>してい<sup>い</sup>くよう<sup>よう</sup>です。

## これが 五月病…？



中村 誠

