

# \* ほけんだより \* 5月

れいわ  
令和2年5月7日

かほくしょうがっこう ほけんしつ  
鹿北小学校・保健室

きょう こがっさいしょ どうこうび せんせい あ  
今日は5月最初の登校日でした。先生は、みなさんに会えることをすごく楽しみにしていまし  
た。これからまた5月のおわりまで長いお休みがつづきますが、なかなか外出もできず、おう  
ちでの時間が多くなることと思います。

がっこう がっこうせいかつ からだ こころ  
しかし、学校がはじまったあとは、学校生活のリズムに体も心も、もどしていかなければなり  
ません。そのためにも、おうちでも『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけていきましょう！

がっ せいかつ ととの  
5月のめあて **生活のリズムを整えよう！**  
はやね はやお あさ こころ  
～早寝、早起き、朝ごはんを心がける～

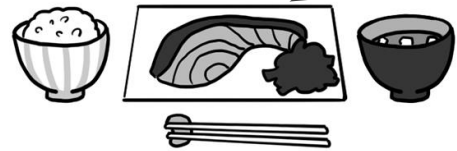
はやね はやお  
**早寝・早起きをしよう！**



1～3年生は夜9時までに、  
4～6年生は夜10時までに  
ねましょう。

ねむくなくても、時間になったらベッドに入  
ることがポイントです。そして、毎日同じ時間  
にねるしゅうかんをつけましょう。

あさ  
**朝ごはんをたべよう！**



ごぜんちゆう べんきょう うんどう あさ  
午前中の勉強や運動のためにも朝ごはんは  
かかせません。食欲がわかなくても、なにか  
すこしでも口にいれましょう。

あさ  
**朝はトイレにいこう！**



あさ ちよう  
朝ごはんのあとは、腸がう  
ごきだすのでうんちタイムの  
チャンスです。毎朝トイレに  
すわり、朝うんちの習慣をつ  
けておきましょう。

からだ うご  
**体をいっぱい動かそう！**

ひるまにたくさん体を動かすと、  
体力がついて強い体がつくれます。ま  
た、夜にぐっすりねむれるようになりま  
す。家のおてつだいなどで体をうごか  
すのもいいですね！



ぐっすり眠るためには…



# メディアコントロールデーがはじまります！

「テレビやゲームの時間をコントロールしよう！」の取り組みが始まります。毎月第2週目の火・水・木が、メディアコントロールデーです。今月はゴールデンウィークをはさんだため、1週間ずれて12日(火)～14日(木)がメディアコントロールデーになります。鹿北中学校区の保育園・中学校も一緒に取り組みます。テレビやゲームの時間をコントロールして、次のことを身につけましょう！

## 家族でチャレンジ！



◎ テレビ・ゲームをコントロールして、

心と体の健康を守りましょう。

◎ 「早ね・早おき・朝ごはん・歯みがき」の

生活リズムを身につけましょう。

◎ テレビ・ゲームを消して、家族との

ふれあいを深めましょう。

テレビやゲームの画面より  
家族の顔をみる時間・話す  
時間をふやしていこう！



ねっちゅうしょう き



## 熱中症に気をつけよう！



5月はまだ体が暑さになれないため、気温があがるのに体がついていけず、おもいがけず熱中症になってしまうことがあります。5月こそ熱中症に注意が必要です。

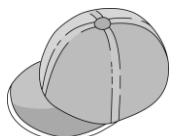
### こんな日や、こんな人は特に注意がひつようです！！！！

- 気温が高いとき
- 湿度が高いとき
- 風が弱いとき
- 急に暑くなったとき
- 体調がよくない人
- 暑さになれていない人
- 肥満ぎみの人
- 体力がついてない人

ねっちゅうしょうよ ぼう

### ★熱中症予防のポイント★

1 外では、ぼうしをかぶりましょう



2 こまめに休憩  
しまししょう



3 水分をしっかりと  
こまめに  
とりまししょう



4 きついときは  
むりをしない



### 保護者の方へ

4月のほけんだよりにてお知らせしていましたが健康診断の日程について、変更がでております。現時点では、歯科検診・眼科検診は2学期以降の実施、内科検診につきましては、6月22日・23日を予定しております。これらの日程は再度、変更が生じる場合があります。ご迷惑おかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。