

# ほけんだより



令和5年5月  
中原小  
保健室

新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しいクラスには慣れましたか。4月から、新しい環境でがんばってきて、気づかないうちに心やからだがかつかれている人もいるかもしれません。学校でがんばっている人も、休みの日は、ゆっくり過ごし、心とからだをリフレッシュさせてください。



5月になり、日中は暖かい日も多くなりましたが、朝晩は冷えこむこともありますね。気温差が大きいと、体調をくずすこともあります。元気に過ごすために、「早ね・早起き・朝ごはん」を習慣化し体力をつけておきましょう。また、寒いときや暑いときには、上着や帽子で体温調整するといいで



す。熱中症も心配な時期になったので、こまめな水分補給も大切です。



**ON からだ**  
体温が上がり、活動しやすい状態になります。

**のう ON 脳**  
脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

**なか ON お腹**  
胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

「朝ごはん」は3つの役割スイッチがあり、とても大切なものです。朝ごはんを食べないと、体調が悪くなったり、勉強に集中できなったり、お腹の調子が悪くなります。どんなに急いでいるときでも、少しは食べるよう心がけましょう。

イライラ

睡眠

足りていますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。



健康診断の日程

- 5/9 (火)：眼科 (全学年)
- 5/10 (水)：歯科 (1年・すみれ)
- 5/11 (木)：歯科 (2・4年)
- 5/12 (金)：歯科 (3の2・6年)
- 5/15 (月)：内科 (2・5年)
- 5/16 (火)：内科 (4・6年)
- 5/17 (水)：内科 (1年・すみれ)
- 5/18 (木)：内科 (3年)

健康診断を受けるときのマナーとして、お医者さんに診てもらう時には、名前をはっきり言い、感謝の言葉も伝えるようにしましょう。また、歯科を受けるときには、必ず歯をみがくようにしましょう。

保護者の皆様へ

新学期が始まって約1ヶ月が経ちました。保護者の皆様には、日頃から学校教育活動にご協力いただいております。

さて、本校では4月から健康診断を実施しているところです。健康診断には、「健康面の問題をスクリーニングする」、「自分の成長について知る」、「自分の体に関心を持つ」といった3つの目的があります。健康診断が終了したら、治療が必要なお子さんには、「検診結果のお知らせ」を配付します。お子さんと健康状態について知るよい機会なので、一緒に確認していただき、学校生活に支障がないよう、早めの受診をお願いします。