

ほけんの窓口出口



令和8年5月7日発行 芦北町立佐敷小学校 養護教諭 出口友理恵

今年度がスタートして、1ヶ月が経ちます。この時期は、心や体の疲れが出やすくなります。学校から帰ってからの時間の使い方を工夫して、早めに寝ることを心がけましょう。

ほけんの窓口「でぐチャンネル」



5月から、ほけんの窓口『でぐチャンネル』を始めました。週1・2回、給食時間に健康に関することを生放送しています。先日、放送した内容は、早寝・早起き・朝ごはんのリズムを整えることについてでした。ポイントは、スクリーンタイム(ゲーム機、スマホ、タブレット、テレビなどの画面を見る時間)のコントロールです。質の



良い睡眠のために、寝る1時間前からは画面を見ないようにすることが大切です。

保健川柳(ほけんせんりゅう)

保健委員 『スマイル界限』 歌手デビュー♪

保健委員会では、『スマイル界限』というチーム名で歌手活動を始めました。健康に関する歌を収録し、放送で流します。定期的に、新曲を出していきますので楽しみにしてください。



【デビュー曲】早く寝て♪ 早く起きて♪ 朝ごはん〜♪
パクパクパクパク♪

保健川柳(ほけんせんりゅう)

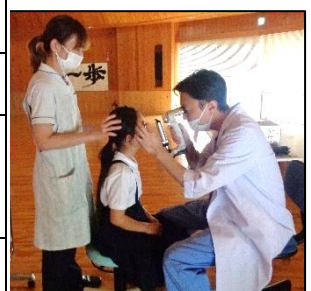


視力検査をしている様子

まだ続く 健康診断 ガチ大事

先日、身長・体重・視力検査の結果を配付しました。その他、健康診断で、より詳しい検査が必要と判断された人には、お知らせを配付しています。

内科検診	2年…5/19(火)、1年…5/21(木)、4年…5/25(月)
歯科検診	1・6年…5/26(火)、2・5年…6/8(月)、3・4年…6/9(火)
尿検査	二次検査5/12(火) ※前回未提出者も5/12(火)に提出 ◆該当の人にはお知らせを配付しました。
心臓検診	4年…6/1(月)



いちにち げんき **朝** の過ごし方

いちにちげんき す 一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。
まいにち 毎日、この4つを意識して一日を始めてみましょう。

4つの約束

1

はやお 早起きしよう



2

ひ ひかり 日の光を
あ 浴びよう



3

あさ 朝ごはんを
た 食べよう



4

うんちを
だ 出そう



ポイント

ゆっくり朝ごはんを食
べたりトイレに行ったり
する余裕が持てる時間
におきましょう。カーテン
を開けて日の光を浴びる
と、脳が目覚めます。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま 頭 脳が目覚めて
べんきょう 勉強に集中できる



おなか 腸が動いてうんちが
気持ちよく出る



からだ 体 体温が
上がって
げんき 元気に
うご 動ける

朝ごはんを食べていない

あたま 頭 エネルギー不足で
あたま 頭がぼーとする



おなか 腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない



からだ 体 おも
思い切り
あそ 遊ぶ元
げんき 気が
で 出ない

あさ 朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。