

# すこやか

# 5月

令和7年5月1日(木)

甲佐町立白旗小学校

保健室

※おうちの人といっしょによみましょう。  
新学期になって1か月、学校生活にも慣れてきた頃だと思いますが、疲れが出やすい  
時期もあります。まずはしっかりと睡眠をとり、心と体を休めましょう。

## 今月の保健目標

### 早ね・早起き・朝ごはん

～生活リズムを整えて、健康な体を～



#### 早ね

- 1・2年生・・・9時まで  
3・4年生・・・9時半まで  
5・6年生・・・10時まで



にねよう！

#### 早ねのメリット

- ・つかれがとれる。
- ・免疫力が高まる。
- ・記憶力や集中力が高まる。
- ・成長ホルモンがいっぱい出る。
- ・気持ちが安定する。→イライラがへる。



#### 早起き

早く寝ると、早く目が覚めるようになるよ。



#### 目覚めるコツ

- カーテンを開けて、太陽の光を浴びよう。
- 目覚まし時計の工夫。
- 早起きできたら、ごほうびをあげる。など



#### 朝ごはん

#### 朝ごはんのメリット

- 早く目が覚めると、朝ごはんが美味しく食べられるようになるよ。
- 脳やカラダのエネルギー源になり、体温が上がり代謝がアップして太りにくくなる。
  - うんちスッキリ。
  - 体内リズムが整う。
  - 集中力が高まる。など



まずは「早ね」を心がけると、「早起き」→「朝ごはん」のリズムができてきます。  
家族で声をかけあい、生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。



- 5月 9日(金) 13:30～眼科検診
- 5月 12日(月) 13:30～内科検診 ※ たいそう服をわすれずに!
- 5月 16日(金) 14:00～心臓検診(1.4年)  
※ たいそう服をわすれずに!



保護者のかたへ



#### ○「けんこうカード」をお配りします。

4月の身体測定の結果と入学時からの身長と体重の成長曲線のグラフをつけて配付します。おこさんの成長の様子を確認してみてください。カードは1年間使いますので、表紙にサインまたは押印して、学校へ提出してください。

※成長曲線の詳しい説明は、カード裏面をご覧ください。

#### ○「検診結果について」

視力検査と聴力検査の結果、詳しい検査を受けた方がよいと思われるお子さんには、受診のお知らせを配付しました(4月22日配付)。医療機関での検査等をお勧めいたします。なお、学校での検査は、簡易のスクリーニング検査になっています。医療機関等との検査結果と異なる場合があります。

また、先日(4月提出分)行われた尿検査で、提出したお子さんは、全員異常なしでした。

#### ○「内科検診について」

内科検診では、児童のプライバシーの保護や心情への配慮を行い、体操服や下着等を着用して行い、周囲から見えないように囲い等により個別の検診スペースを確保いたします。しかし、正確な検査のために服をめくって視診や触診をしたり、聴診器をあてたりすることがあります。健康診断で心配なことがございましたら、養護教諭までご連絡ください。

#### ○1,4年の保護者の方へ

##### 心臓検診について～当日欠席した場合

4月の保健だよりで、検診当日欠席した場合は5月27日に龍野小学校で受けたいたくとお知らせしましたが、龍野小の日程が変更になったため、別日(日程場所未定)をご案内いたします。