

# 元気のたね

高森中央小学校 保健室  
令和7年4月23日 No. 2 文責:内野



つばめ すづく きせつ ぞう いけ こえが  
燕が巣作りをする季節になりましたね。象の池からもカエルの声が  
きこえてきます。はんそで よ にちゅう きおん  
半袖で良いくらいに日中は気温が上がってきたと  
おも したら、はださむ きおん か たいちよう ととの げんき  
思ったら、肌寒くなったりと、気温もよく変わります。体調を整えて元氣  
す  
に過ごしましょう。

## 虫刺されに注意しよう

きんよう かんげい えんそく たの  
金曜の歓迎レクリエーションや遠足、楽し  
みですね。

えんそく そと かつどう まいとむしさ  
遠足は外での活動になるので、毎年虫刺  
されが多く見られます。



やがい かつどう きほん ながそで なが  
野外活動の基本は長袖・長ズボンです

あつ ちようせつ うすで  
暑さが調節できる薄手の  
シャツ等、上手に  
かさ ぎ  
重ね着をしましょう。



## 紫外線対策

がつ すこ しがいせん  
4月から少しずつ紫外線が  
つよ  
強くなっていきます。



たいよう ひかり ひと しがいせん  
太陽の光の一つである紫外線はビタミン  
Dをつく さっきんこうか など けんこう  
を作ったり、殺菌効果がある等の健康  
のために大切なものですが、浴びるすぎる  
こと で ひ かん きず など わる  
皮膚を傷つけてしまう等の悪い  
えいさよう  
影響があります。

がっこう ひ や しよう  
学校での日焼け止めの使用に  
ついては、あんしん  
安心メールで  
お知らせします。  
かならず かくにん  
確認してください。



## 心も元気に

ことし  
今年も2名のスクールカウンセラーの先生方に来ていただくことになりました。

はな ひと たんにん せんせい ほけんしつ つた  
お話ししたい人は、担任の先生が保健室に伝えてくださいね。

がつ らいこう び がつ にち げつ こだませんせい がつ にち か むらかみせんせい  
5月の来校日: 5月19日(月)児玉先生、5月27日(火)村上先生

## 大型連休が始まります

らいしゅう しゅくじつ  
来週からたくさんの祝日があ  
ります。いろんなことにチャレン  
ジしつつ、はやねはやあさ  
早寝早起き朝ごはんも  
がんば  
頑張りましょう。

また、5月からは内科検診など  
の行事もたくさんあります。  
げんき す  
元気に過ごしましょう。

## 内科検診のお知らせ

うらの  
せは裏に載せていま  
す。

よく読んでおきま  
しょう。

【今月の感染症】

- ・マイコプラズマ肺炎
- ・溶連菌感染症

## 元気が出る言葉

せかい きみがい  
世界には、君以外には  
だれ あゆ  
誰も歩むことのできない  
ゆいいつ みち  
唯一の道がある

フリードリヒ・ニーチェ



5月1日(木)・7日(水)・8日(木)

ない かけんしん

## 内科検診があります

1 場所 : 保健室

2 担当医 : 1・2・3年生 吉見先生  
4・5・6年生 渡邊先生、

3 順番

5月1日(木) 9:45~5の1→6の2→6の1

5月7日(水) 13:40~1の1→2の1→3の1

5月8日(木) 9:45~5の2→4の1→4の2

4 気をつけること

①体育服で受けます

②静かに待ちます。

③先生の前に立ったら、名前を言います。

④検診後は静かに教室に戻ります。



ない かけんしん けっかくけんしん うんどうきけんしん  
内科検診は結核検診・運動器検診を  
いっしょ おこな  
一緒に行います。



## 栄養がたくさんの新茶

お茶には様々な栄養が含まれています。

体の酸化を防ぐ

ビタミンC

眠気を覚ます

カフェイン

リラックス効果のある

テアニン

血圧を下げる

カテキン

など

特に、4月中旬～5月中旬に出回る新茶は、1年で最初に収穫されたお茶なので、冬にため込まれた栄養がたくさん含まれています。

お茶がおいしいこの時期、お茶を楽しんでみましょう。

「お茶でうがいをすると良い」と聞いたことがあると思いますが、これにはカテキンが関係しています。

- むし菌の付着や増殖を抑える
- 歯垢の形成や付着を抑える
- ウイルスの増殖を抑える

カテキンには、このような効果があるという研究もあります。

