

# ほけんだより



令和3年5月6日  
 横浜市立舞岡小学校  
 校長 岩田 明正  
 養護教諭 鎌田 優季菜

新年度が始まり、1か月が経ちました。新しい学年やクラスには慣れましたか。4月から緊張することや慣れないことが続き、心や体の疲れが出やすい時期です。体と心はつながっています。疲れたなど感じたら、バランスのよい食事をとったり、睡眠をしっかり取る「体のケア」と趣味や遊びでリラックスする「心のケア」の両方を上手に取り入れてみましょう。

【今月の保健目標】  
 自分のからだを  
 清潔にたもとう。

気温が上がり、少し運動すると汗をかくようになってきました。汗をそのままにすると、体が冷えたり、においがしたりすることがあります。タオルでしっかりふくようにしましょう。

## 清潔な生活が できているか



## 5月の保健行事予定



|        |                   |
|--------|-------------------|
| 6日(木)  | 歯科検診(4・5・6年)      |
| 7日(金)  | 聴力検査(6年)          |
| 10日(月) | 聴力検査(5年)          |
| 11日(火) | 聴力検査(4年、4組)、尿検査2次 |
| 12日(水) | 聴力検査(3年)          |
| 13日(木) | 耳鼻科検診(1・4年、希望者)   |
| 14日(金) | 聴力検査(2年)          |
| 17日(月) | 聴力検査(1年)          |
| 20日(木) | 眼科検診(全学年)         |
| 25日(火) | 内科検診(全学年)         |

### 尿検査

1回目に忘れた人は11日(火)に必ず持ってきてみましょう。容器は前回配布したものを使います。新しいものが必要な人はお知らせください。

### 聴力検査

### 耳鼻科健診

前の日に耳そうじをしましょう。

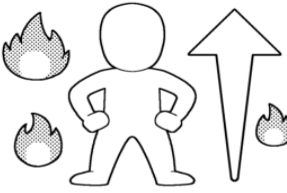




※学校行事等により、予定が変更となる場合があります。

# あさ はん いちにち はじ 朝ご飯から一日を始めよう

わたしのう からだ ね あいだ つか あさお  
私たちの脳や体は、寝ている間にもエネルギーを使うため、朝起きたときにはエネルギーが  
ふそく  
不足しています。えいよう  
栄養バランスのよい朝ご飯をしっかりと食べることで、のう からだ かつどう  
脳や体に活動のエネルギーが  
ほきゅう べんきょう うんどう しゅうちゅう  
補給され、勉強や運動に集中できるようになります。

## ● 朝ご飯の効果 ●

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>のう からだ かつどう たか<br/>脳と体の活動が高まる</p>  <p>のう からだ うご<br/>脳や体を動かすエネルギーが補給されます。</p>                | <p>たい おん あ<br/>体温が上がる</p>  <p>からだ め ぎ かつどう<br/>体が目覚めて、活動のスイッチが入ります。</p>               | <p>うんちが<br/>うんちがややすくなる</p>  <p>い ちよう ほんら かつぱつ べん い<br/>胃腸の働きが活発になり、便秘が起こりやすくなります。</p>       |
| <p>たい ない と けい<br/>体内時計*がリセットされる</p>  <p>ずれた たい ない と けい じ かん しゅう<br/>ずれた体内時計が、24時間に修正されます。</p> | <p>せいかつ<br/>生活のリズムが整う</p>  <p>にっちよう げん き かつどう みる<br/>日中は元気に活動し、夜はぐすりねむるリズムが整います。</p> | <p>からだ せい ちよう たす<br/>体の成長を助ける</p>  <p>ほね きんにく せい ちよう ひつよう えい<br/>骨や筋肉などの成長に必要な栄養が補えます。</p> |

## 保護者の方へ

### ○受診のおすすめについて

検診・検査の結果、もう少し詳しい検査や治療が必要だと思われる場合には、「受診のおすすめ」をお渡ししています。受診報告書は保護者の方が記入して、学校に提出してください。

学校で行われる健康診断は「スクリーニング」であり、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、受診の結果「異常なし」と診断されることもありますので、ご理解お願いいたします。健康手帳は、すべての検診が終わり次第、返却いたします。

### ○セクハラ相談窓口について

今年度のセクハラ校内相談担当者は、  
副校長 入部 和也 児童支援専任 石川 真代 養護教諭 鎌田 優季菜です。  
教育総合相談センターの一般教育相談も、セクハラ相談窓口として利用できます。

教育総合相談センター

電話番号：671-3726 月～金 9:00～17:00（祝日・振替休日を除く）