

ほけんだより

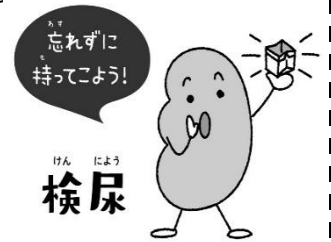
令和8年 5月1日
横浜市立鴨志田緑小学校
養護教諭 菅原 衣世

あたら がつねん
新しい学年になり、1か月が過ぎました。みなさんが元気に楽しく新しいクラスで過ご
している様子がみられますが、1か月頑張った体や心が疲れてくる時期でもあります。
ゴールデンウィークは、自分の体と心を休める時間も大切にしてほしいと思います。

がっこうい せんせい けんしん はじ
学校医の先生の検診が始まります。

がっ けんこうしんだん し
5.6月の健康診断のお知らせ

- 5月 7日 (木) 眼科検診
- 5月14日 (木) 内科検診 (個別、1・2年)・・・体育着が必要です
- 5月15日 (金) 尿検査 (全学年)
- 5月19日 (火) 内科検診 (3・4年)
- 5月27日 (水) 耳鼻科検診 (1・4年生、希望者)
- 5月28日 (木) 内科検診 (5・6年)・・・体育着が必要です
- 6月29日 (金) 尿検査 (未提出者)
- 6月 9日 (木) 心臓検診 (1年生、昨年度未検査者)
・・・体育着が必要です

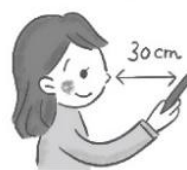


耳鼻科検診の前日は



健康診断の結果から 生活もふり返ろう

- 歯科検診**
気になるところがあった人
食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。
- 身体測定**
やせすぎ・太りすぎの人
栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。
- 視力検査**
視力が下がった人
スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



〈保護者の方へ〉
健康診断の結果から、受診の必要がある場合は、「受診のおすすめ」を配布させていただきます。
この機会に、受診をよろしくお願いいたします。

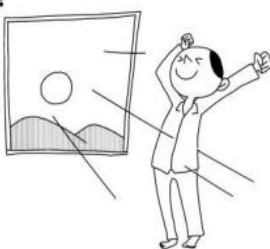
がっ ほけんもくひょう
＊＊5月の保健目標＊＊ じょうぶなからだをつくろう

からだ つく かた
じょうぶな体の作り方

① 早くおきます。

早起きをして、朝日を浴びよう！


私たちの体に備わっている体内時計は約25時間で、実際の時間である1日24時間と約1時間ずれています。そのずれを修正してくれるのが「朝の光」です。早起きして朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができ、日中、元気に過ごせます。



② 「朝ごはん」を食べます。

どんな朝ごはんがいの？

朝食は、主食、主菜、副菜、しるもの(飲み物)をそろえ、栄養バランスよくとるのが望ましいです。エネルギー源となる「炭水化物」は、ごはんやパンなどからとります。また、私たちの体をつくる「たんぱく質」は卵や魚介類、肉類などから補給します。さらに、腸などの働きを活発にする働きがある「食物せんい」や「ビタミン」を野菜や海そうなどで補い、みそしるやスープなどのしる物で、水分をとるとよいでしょう。



③ しっかり運動します。

運動をするとどんないいことがあるの？

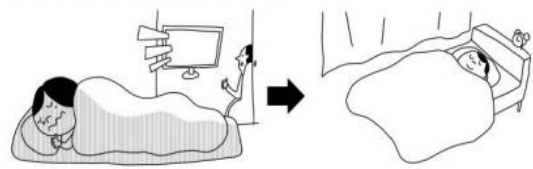


胃や筋肉を強くする
 内臓の健康を保つ
 血液の流れがよくなる
 ぐっすりとおねむれる

ほかにも
 ・ストレスを解消する
 ・肥満を防ぐ
 など

④ 早くねます。

ぐっすりとおねむるためには…



電気を消してふとんに入っても、ほかの部屋のテレビなどから音や強い光が出ては、なかなかねむることができません。ねむる時間になったときに、静かなかんきょうにするために、家族みんなで協力しましょう。

げんき
<元気をチャージしましょう！>

新学期からの1か月、みなさんよく頑張っていたと思います。5月は、だんだん疲れがたまってくるころです。やる気がなくなったり、イライラしたり、よく眠れない、朝起きられないなどの疲れのサインはありませんか？ゴールデンウィークのお休みに元気をチャージして、5月も頑張しましょう。

すいみんは



脳の疲れをとるためにも大切
しっかりすいみんをとる



ゆっくり過ごす



ひと
人に相談する