

ほけんだより

長倉小学校
保健室



五月の保健目標
身のまわりの衛生に気を付けます

風薫る5月。とてもさわやかで過ごしやすい季節です。保健室の窓から、校庭で元気に遊ぶ子供たちの姿を見るとホッとします。学校では、新型コロナウイルスの感染防止のため、細かいルールがありますが、子供達はよく守れています。また、保護者の皆様も感染防止にご協力いただきありがとうございます。また、しばらくこの状況が続くと思われていますが、今できることを一緒にやっていきましょう。さて、新学期が始まって1か月がたちました。最近、体調をくずして早退するお子さんが増えてきました。新しい環境で、頑張った疲れが出てきているのかもしれませんが。生活リズム(早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動)を整えて、その日の疲れはその日のうちに取るようにしましょう。

生活リズムを整えよう!

みなさんは、毎日朝起きて、日中活動して、夜眠る生活をしています。それはなぜでしょう?

じつは、私たちの体には「体内時計」という、体のリズムがあるので。でも、ヒトの体内時計は約25時間周期のため、24時間周期で動いている地球では、その体内時計を毎朝リセットする必要があります。

体内時計



生活リズムがみだ乱れると...

- ☐ 朝起きられない
- ☐ 日中、元気が出ない
- ☐ 集中できない
- ☐ 夜眠くないので夜ふかししてしまう
- ☐ そんな自分がイヤで落ち込む
- ☐ なにもする気になれない
- ☐ 自信がなくなる
- などが起こることがあります。

生活リズムをチェックをしよう!

はや 早ね

起きる時刻に合わせて、寝る時刻を決めよう!



しょうがせい小学生は9時間睡眠をとるといいよ

はや お早起き

毎朝決まった時刻に起きて、日の光を浴びよう!

蛍光灯などの明るい光でもOK



あさ 朝ごはん

食べると脳と体が目覚めます! 朝食抜きはやめよう!



肉・野菜・ご飯やパン・果物など、栄養バランスを考えてとろう

うんどう 運動

毎日、外遊びをしよう! 目安の時間は60分!

運動習慣のない人は、ウォーキングや散歩、階段を使うなど工夫しよう



私の時間割りを作ろう!

低学年のお友達は、お家の人と考えましょう

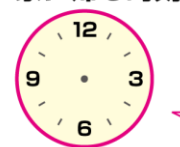
お起きる時刻



朝ごはんの時刻は_____

学校に出発する時刻は_____

いえ 家に帰る時刻



遊ぶ時刻は_____

夕ごはんの時刻は_____

ねる時刻



勉強の時刻は_____

お風呂の時刻は_____

熱中症になりやすい季節です!

～暑熱順化を知っていますか?～

最近、だんだんと気温が上がってきました。寒い冬から急に暖かくなったので、体が暑さに慣れておらず、真夏ほど気温が高なくても熱中症になりやすい季節です。下のポイントに気を付けて生活しましょう。

この時期、熱中症を防ぐポイント

- ☐ ぬめき脱ぎ着しやすい服を着る
- ☐ こまめにすいぶん 水分補給をする
- ☐ そと 外ではぼうしをかぶる

汗をかく練習で、熱中症対策!

汗は蒸発する時に体温を下げる働きがあります。でも、汗をかかない生活をしていると、汗が出る「汗腺」はだんだんとおとろえてしまいます。

軽く汗ばむ運動を毎日する



ぬるめのお湯にゆっくりつかる



保護者の方へ

4月から健康診断を実施しています。視力検査の結果は、B以下のお子さんに配りました。歯科検診も検診後準備が整いましたら配布します。治療のお知らせが届きましたら、病院への受診をお願いします。



毎朝の健康チェックをしよう



こんな時は保健室へ