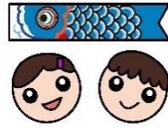


ほけんだより

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

校庭の木々も鮮やかな緑になりました。このところの寒暖差で、体がだるいといった感じで体調をくずしている人もいるのではないのでしょうか。春先の季節の変わり目には「春バテ」というものもあるそうです。新学期が始まり、体にも疲れがたまっていると思います。バランスのよい食事をとり、お風呂に入り、質のよい睡眠をとるようにしましょう。

運動するには、よい季節です 体を動かすってすごい!

運動すると

体の調子を
整える



ふと
太りすぎを
ふせ
防ぐ



ストレスを解消する



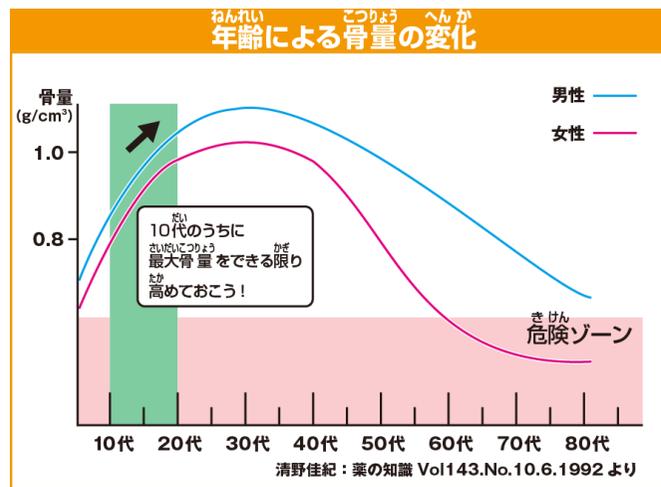
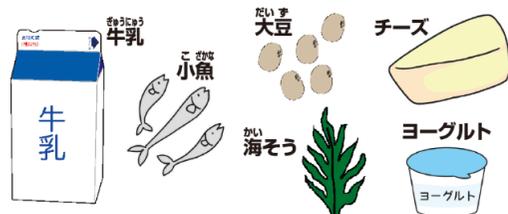
骨や筋肉を
成長させる



運動をしないと、骨や筋肉が弱ってしまいます。日中しっかり運動すると、おなかですき、ご飯がおいしく食べられ、適度な疲れで夜ぐっすり眠ることができます。

骨にカルシウムがためられるのは今だけ!

骨のカルシウム貯蔵量(ためておける量)は、20代をピークにその後減少します。つまり、カルシウム量を増やせるのは子どものうちだけなのです! 健康を保つためにも、カルシウムが多い食品を食べましょう!



あさ がまんしちゃダメ! 朝のうんち

みなさんは、毎朝うんちをしていますか? 朝起きてから、水を飲んだり、朝ごはんを食べたりすると、腸が刺激されてうんちをしたくなります。でも、時間がないからといって、うんちをがまんしてしまうことはありませんか?

あさ 朝ごはんなどで 腸が刺激される



げんきな うんちを 毎日する場合



学校でも すっきり!!



じかん 時間が なくて がまんして しまう場合



おなかが 張って いたくなる



*うんちは、がまんしてしまうと「うんちをしたい」という気持ち(きもち)が、だんだんなくなってしまいます。すると、腸の中(ちゅうのなか)にうんちがたまり、便秘(べんぴ)になってしまいます。

べん び 便秘の悪影響

朝15分早く起きて トイレタイムを作ろう



おなかが張る



肌が荒れる



息が臭くなる



体がだるい



便秘体質になる



うんちは、がまんしないで出そう。(うんちがかたい人は、水分をたくさんとろう)

保護者の方へ

健康診断終了後、随時結果をお知らせします。視力検査の結果は、B以下(0.9以下)のお子さんに配ります。昨年より急激に視力が低下しているお子さんも見られます。授業でもタブレットを使用し、近距離での作業が多くなっています。家での、スマホやタブレットの使用時間をへらし、遠くの緑をながめ目を休めるようにしましょう。そして受診が必要な場合は専門機関で詳しく検査することをお勧めします。

