

ほけんだより

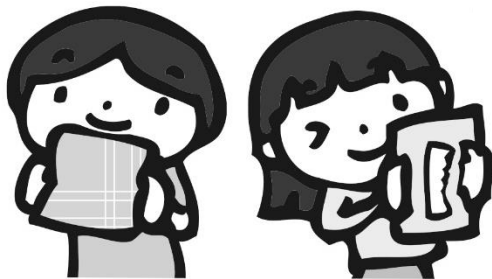
令和3年 5月
 弥富市立栄南小学校
 保健室

ちょっと…つかれてきているかな？

新型コロナ感染防止対策の「まん延防止等重点措置」が愛知県全体に出され、外出の自粛や旅行の自粛が呼びかけられていました。ゴールデンウィークは家でゆっくり休むことができましたか？ 休み明けは生活リズムがくずれやすく注意が必要です！また、5月は夏のように暑い日があったり、肌寒い日があったりします。体温調節ができるように上着を一枚持ってくるのと良いですね。

いま、あなたのポケットに

〇〇は入っているかな？



保健室に来る人たちに「ハンカチ持っていますか？」と聞くと「忘れました。」「教室です。」と答える人がたくさんいます。また、鼻水が出ているのにティッシュを忘れてる人も…。

ハンカチは手を洗ってふくとき、ティッシュは鼻をかんだりよごれをふいたりするときなどに必要です。

また、新型コロナウイルス感染予防のために、手を洗う機会が増えています。友達のハンカチなどを借りるのではなく、自分のハンカチを使いましょう。毎日清潔なハンカチ、ティッシュを持ってきて身につけておきましょう。

5月の保健行事予定



つきひ 月日	よてい 予定	たいしょう 対象	ちゅうい 注意すること・備考
5/7 (金)	ないかけんしん 内科検診	ねん 1～3年	13:45～保健室 ※問診票あり
5/10 (月)	ないかけんしん 内科検診	ねん 4～6年	13:45～保健室 ※問診票あり
5/13 (木)	しんでんず 心電図 けつえきけんさ 血液検査	ねん 1・4年 ねん 5年	9:00～保健室 1・4年は体操服に着替える。 5年は、腕まくりができる服を着てくる。
5/20 (木)	しかけんしん 歯科検診	ぜんがくねん 全学年	9:00～保健室 ※事前アンケートあり あさ 朝、しっかりと歯をみがいてくる。
5/31 (月)	じびかけんしん 耳鼻科検診	たいしょうしゃ 対象者	13:30～保健室 ※事前アンケートあり みみ 耳そうじをしてくる。

あさ 朝ごはんから 1日を始めよう！



わたしのうからだは、ねむっている間にもエネルギーを使うため、朝起きた時にはエネルギーが不足した状態になっています。栄養バランスの良い朝ごはんをしっかりと食べることで、脳や体の活動のエネルギーが補給され、体温が上がって、活動をするための準備が整います。朝ごはんから1日を始めると、午前中から勉強や運動に集中しておもいきり活動できるため、夜は疲れてぐっすりとお寝することができ、次の日も早起きができるという生活リズムが整います。

あさ こうか ○朝ごはんの効果

のう からだ かつどう たか
脳と体の活動が高まる

のう からだ うご
脳や体を動かすエネルギーが補給されます。

たいおん あ
体温が上がる

からだ めざ かつどう
体が目覚めて、活動のスイッチが入ります。

うんちがでやすくなる

いちよう はたら かつぱつ
胃腸の働きが活発になり、
べんい お
便意が起こりやすくなります。

たいないどけい
体内時計がリセットされる

たいないどけい じかん
ずれた体内時計が24時間に
しゅうせい
修正されます。

せいかつ ととの
生活のリズムが整う

にっちゅう げんき かつどう よる
日中は元気に活動し、夜はぐっ
ねむ
すり眠るリズムが整います。

からだ せいちょう たす
体の成長を助ける

ほね きんにく せいちょう ひつよう
骨や筋肉などの成長に必要な
えいよう おぎな
栄養が補えます。

保護者の皆様へ

- ☆ 4月から健康診断を進めています。その結果、何か病気や異常が見つかった人や病気の疑いがある人には、書面でお知らせをします。早めに専門医へ受診をし、結果報告書を学校へ提出してください。受診時に「異常なし」と診断されることもあります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
- ☆ 検診前のアンケートや結果のお知らせなどを渡す時に、個人情報保護の観点から、中身の見えない保健ファイルを使用しています。健康診断の期間はファイルをよく使いますので、お知らせを受け取った後はなるべく早く学校へ持たせてください。