

# ほけんだより



令和3年5月

香久山小学校保健室

5月の保健目標

生活リズムを整えよう

新しい学年になって、1カ月が過ぎようとしています。なれてきたときは、つかれがたまりやすいです。「早ね早おき朝ごはん」を、もう一度心がけて、毎日の生活リズムを整えていきましょう！

## しっかりねて、元気にすごそう！

子どものうちからよい生活リズムを作ることが大切です。すいみんをしっかりすることで、生活リズムが整いやすくなります。

<すいみんクイズ>

まるはつクイズです。ちょうせんしてみてくださいね！

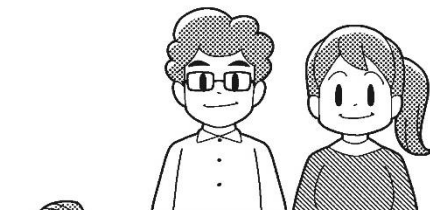
こたえはうらにあるよ！

- 1問目 おそねおそおきでも、長い時間ねたらけんこうになれる？
- 2問目 ねる前にゲームやスマホをやると、つかれてよくねむれる？
- 3問目 よいすいみんをとると、勉強や運動ができるようになる？
- 4問目 お休みの日は、いつもよりおそくおきるとよい？

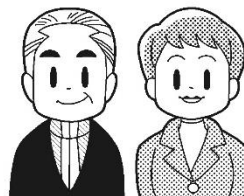


## 5月は新生活のつかれが出やすい時期です

なやみや不安があると、気持ちが落ちこむだけではなく、おなかがいたくなったり、ねむれなくなったりすることがあります。一人で考えすぎず、おうちの人や先生などに話してみましょう。



おうちの人



先生



友だち



新しい年度がスタートして、一カ月が経とうとしています。連休明けは、生活リズムを整えることが大切です。お子さんが学校モードに切り換えられるように、お声掛けをお願いします。

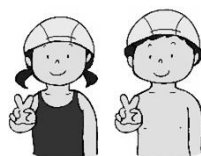
## プールが始まります

プールの授業が始まります。眼科検診、耳鼻科検診でお知らせをもらった人は、受診報告書をご提出ください。また、体調が悪い人は、早めに病院を受診しておきましょう。

健康な状態でプールに入れるように、準備をお願いします。

### <プール前チェック！>

安全にプールに入ることができるよう、  
毎朝お子さんと一緒にチェックをお願いします。



- 熱はありませんか
- 顔色が悪かったり、せきや鼻水はありませんか
- 爪は短く切ってありますか
- 食事はしっかり食べましたか
- 下痢はしていませんか
- 目やにや充血はありませんか
- 発疹や皮膚に異常はありませんか

学校ではスクリーニングを目的とした検診のため、お知らせをもらったからといって、必ず異常があるということではありません。異常なしと診断される場合もありますので、ご了承ください。

こんな症状があるときはプールに入れません！

- せき・鼻水・下痢や腹痛があるとき
- 湿疹や傷が化膿しているとき（原因が分からない場合は、医師に確認してください。）
- 熱があるとき（熱が下がったばかりや熱っぽいとき）
- 目（結膜炎など）・耳の病気（中耳炎、外耳炎）があるとき



## 児童用 クイズのこたえ

1 問目 こたえは×  
脳の中にある時計「体内時計」が、実際の時間とずれてきてしまいます。「頭がいたくなる・おなか  
かがいたくなる・だるい」など体調がわるくなったりします。

2 問目 こたえは×  
夜ねむくなるのは、脳から出る「メラトニン」というものの働きです。ゲームやスマホ、テレビの  
画面から出ている「ブルーライト」という光を浴びると、メラトニンの働きが弱ってしまったり、  
脳が興奮してしまって、ねつきが悪くなったりしてしまいます。

3 問目 こたえは○  
早ね早おきをしている子は、テストの点数が高く、さらに体力がついて運動ができるようにな  
ると、研究で分かっています。

4 問目 こたえは×  
お休みの日に、1時間半以上おきるのがおそくなると、「体内時計」がみだれて、夜にねむりにく  
くなってしまつていわれています。つかれていつもより長くねたいときは1時間以内にしましょ  
う。