

保健だより 5月

5月になり、動くとき少し汗ばむような日が増えてきました。まだ、からだ暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、じつは、熱中症にもなりやすい時期です。元気にすごすためのポイントは、生活リズムを整えることです。そのために何ができるか考えてみましょう。

朝ごはんはでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま 頭
脳が目覚めて
勉強に集中できる

からだ 体
体温が
上がって
元気に
動ける

おなか
腸が動いてうんちが
気持ちよく出る

★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま 頭
エネルギー不足で
頭がぼーとする

からだ 体
思い切り
遊ぶ元気が
出ない

おなか
腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

☆めざせ食生活改善☆栄養3・3運動!

毎日「朝・昼・夕の3食」「食品群の3色」がそろった食事」とろうという運動です。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。

まずは、ちよい足しからスタートしてみませんか？

(例)

パン + ヨーグルト + くだもの
うどん + たまご + ねぎ or きのこ



おにぎりの具で
ちよい足しも!

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は
通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期
治療によって治療期間が短くなったり、その後が変
わってくるものもあります。何かとお忙しいことと
は存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受
診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の
「可能性」のスクリーニングなので、
医療機関で検査すると「異常なし」
とされる場合もあります。

視力検査の結果、B
以下の児童には通知を4
月25日付けで配付して
います。医療機関を受診
しましたら、結果をお知
らせくださいますようお
願いします。また、座席
の変更などの配慮が
必要な場合は、お知らせ
ください。

今からできる「暑熱順化のすすめ」

気温が急激に高くなるのが、多くなっています。それにともなって
熱中症予防も、今からの時期が大切になっています。暑熱順化とは暑さに慣れ
させるということです。☆は暑熱順化の3つのコツです。参考にしてください。

☆軽い汗をながす運動を2週間続けること

☆ゆったり湯船につかう ☆家で楽しめる筋トレをしましょう

