

SUKU² ほけんたより



5月
今月の保健目標
早寝早起きを意識しよう
清原北小学校保健室

新学期が始まって1か月がたちました。新たな環境に、体も心もつかれがたまる時期です。

ゴールデンウィークではぜひ、心と体を充電しておきましょう。そのためには①早寝早起きで睡眠をしっかりとる ②ご飯をバランスよく食べる ③家族とたくさん話をするなどが大切です。

- 5月の健康診断**
- ・尿検査 5月13日(木) ※前日ごろに容器を配布します。
 - ・内科検診 14日(金) 13:30から
 - ・歯科検診 17日(月) 9:25から ※歯みがきを念入りに!

朝食で1日をスッキリ始めよう!

「朝ごはん食べてきた?」と聞くと、ほとんどの人は「食べてきたよ!」と元気に教えてくれます。しかし、保健室に来る人の中には、エネルギー切れかな?と思うような人がいます。

朝ごはんを食べると…**脳のエネルギーになり、集中力アップ**

●体温が上がり、体が元気に動かせる

●腸が刺激され排便がスムーズになり、免疫力アップ



朝食を食べなかったり少しだけだったりすると、エネルギー不足で体調を崩しやすく、授業に集中しにくくなります。まずは主食(ご飯やパン)、そして卵やソーセージ、みそ汁、バナナやヨーグルトなどバランスよく食べられるようになるといいですね☆



健康診断の目的は?

- 体の成長や健康状態を知る
- 病気や異常を早く発見し、治療につなげる
- 自分の体を知り、関心を持てるようにする
- 健康になるための目標を考える

健康診断はみんなの「いま」を知るのももちろん、将来にわたって健康に過ごすための方法を知る大切な場です。

健康診断を受ける時も、結果をお家の人と確認するときも、自分を知る場だと意識して受けましょうね。

ぜひ教えてほしいこと

けがや病気で保健室へ来た時に、
しっかり教えてね!

どこが

体のどこが痛い?



いつから

いつからその症状が?



どんなふうに

痛みの強さは?



どうして

何が原因かな?

