

せいかつ みなお 生活リズムを見直そう

◎早ね・早起きをする

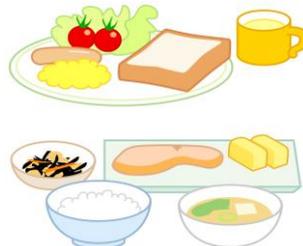
ねる時間と起きる時間を決めましょう。休みの日も、なるべく同じ時間に寝たり起きたりすることがポイントです。

早ねをすると良いことがたくさんあります。体の疲れが取れるだけでなく、体を病気から守る力が強くなります。また、体を成長させる「成長ホルモン」がたくさん出て、身長も伸びます。



◎朝ごはんをしっかり食べる

ごはんやパンを中心に、バランスのよい朝ごはんにしましょう。主菜・副菜・飲み物とバランスのとれた食事だと最高ですが、それが難しいときは、何か1品でも食べるようにしましょう。



◎体を動かそう

起きているときに体を動かすと、夜はちゃんと眠くなります。長い時間ゲームをしたり動画を見たりしていないで、外で元気に遊ぶといいですね。



◎うんちをしよう

朝ごはんを食べた後、うんちをする習慣をつけましょう。食事をした後は、腸の動きが良くなり、うんちが出やすくなります。がまんせずに、すぐトイレにいきましょう。がまんをするとおなかの痛くなったり、気持ち悪くなったりします。学校でうんちが出たくなったときは、はずかしがらずうんちをしてね。また、うんちが出たときは必ず流してね。



おうちの人へ

健康診断の結果をお知らせします!

治療・検査が必要なときのお知らせ

→再検査や治療が必要なお子さんに配付します。

健康診断の結果については、異常が見つかった際に「結果のお知らせ」をお渡ししていますので、できるだけ早めに受診し、受診後の結果を学校に提出してください。

※受診しても「異常なし」となることがありますが、これは学校での健康診断が「スクリーニング（病気、異常疑いがあるものを選び出す）」であるためのものですので、ご理解ご協力の程、お願いいたします。

*マスクの寄贈

ゼビオからマスクが寄贈されました。児童一人一つ配布されます。ご活用ください。