

ほけんだより 5月号



令和6年5月
陽東小学校
保健室



新学期しんがつきになって1げつか月。新しい環境あたらに、お疲れかんきょうぎみの人もいつかるかもしれひとません。心こころと体からだはお友達ともだちなので、どちらかつかが疲つかれてしまつかうともう片方かたほうも疲つかれてしまつかいます。疲れつかをためこころすぎないようからだに、心こころと体からだの両方りょうほうをしやすっかり休やすめまやすしょう★



～保健室からのお知らせ(5月の健康診断)～

5月 2日	耳鼻科検診	全学年
5月 14日	心臓検診	1・4年
5月 17日	尿検査1次	全学年
5月 22日	内科検診①	1・5年・たんぼぼ
5月 31日	内科検診②	2・6年

耳鼻科検診の前日には必ず耳そ
うじをしましょう！綿棒や耳かき
は奥まで入れずに、入口の近く
をやさしくさうじしてね★

健康診断、まだまだ続きます



睡眠は「体と心のメンテナンス」

最近、体調不良で保健室に来る人が多くなりました。体調不良の原因の1つに睡眠不足があります。「睡眠は大切」と言われています。では、なぜ睡眠は大切なのでしょう？今回は、睡眠の大切な働きについて紹介します。

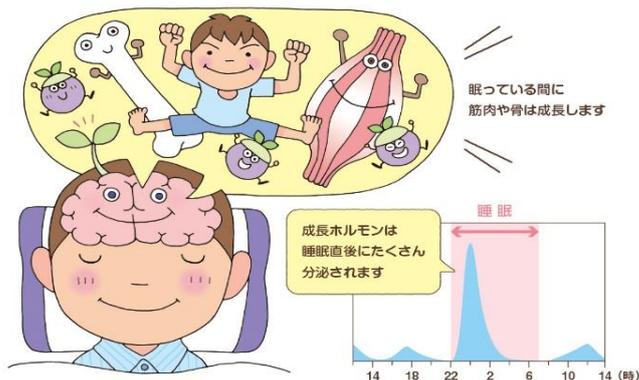
私たちが眠ると、脳からは「成長ホルモン」という物質がたくさんでます。

～成長ホルモンの働きとは～

①筋肉や骨、内臓の成長を助ける。

→成長ホルモンがたくさんでると、身長がよく伸びる

背を伸ばしたい人は、早寝早起きがオススメ！



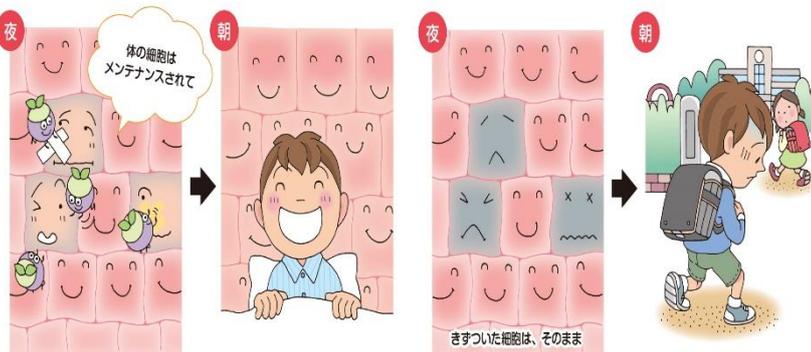
②傷ついた細胞を治し、強くする。

しっかり睡眠をとると…

あまり睡眠をとらないと…

眠っている間に、体のメンテナンスをしている

あまり眠らないと、成長ホルモンの量が減り、傷んだ細胞がそのまま、体の調子が悪くなったり、病気になったりします。





わたし お かつどう あいだ のう りょう
私たちが起きて活動している間、脳はものすごい量
じょうほう う と
の情報を受け取っています。毎日情報を受け取ると、脳
がパンパンであふれてしまいます。では、脳はその情報
をどうしているのでしょうか？



ねむ あいだ のう はたら
眠っている間、脳はまったく働かないのでは
ありません。たくさんある情報の中から、自分
じぶん
に必要な情報だけを選び、いらぬものを脳
から消します。選ばれた情報は保存されます。
これが「記憶」です！

たくさんの情報を脳が睡眠中に整理してくれるおかげで、勉強したことや運動の技術が身に
つくのです。また、嫌な記憶やストレスを少しずつ忘れていくのも、脳が記憶のおそうじをしてく
れているからです。

すいみん からだ ところ
睡眠は体と心のメンテナンスのための大切な時間です。
あした じぶん すいみん
明日の自分のために睡眠をしっかりとりましょう♡



【保護者様へ】



健康診断の結果について



4月から健康診断が始まり、身体計測、視力検査、聴力検査、眼科検診が終わりました。5月にも多くの検診がありますので、日程を確認の上事前の準備をお願いいたします。各検診の結果は、すべての検診が終了次第、全結果を一覧表でお知らせいたします。身体計測の結果は先に配布させていただきます。

各検診で受診の必要がある児童には、一覧表をお渡りする前に、「受診のすすめ」をお渡しいたします。お子様がより健康に学校生活を送るためにも、早めの受診をお願いいたします。

～配付するもの～

- ★身体測定結果のお知らせ(全児童)
- ★視力検査結果のお知らせ(B以下の児童)
- ★聴力検査結果のお知らせ(受診を要する児童)
- ★眼科検診結果のお知らせ(受診を要する児童)
- 受診が済みましたら、担任まで結果をご提出ください

