

親子で読もう！

ほけんだより



5月保健目標

☆ 規則正しい生活をしよう！

令和5年5月8日国領小学校保健室

1日のスタート！

朝ごはんはなぜ大切？

新年度が始まって1か月。元気にすごしている人が多い一方、とくに午前中に「だるい」「しんどい」と保健室にくる人もちらほら。話を聞くと、どうやらおもな原因のひとつに『朝ごはんぬき』があるようです。あらためて、朝ごはんについておさらいしましょう。

◎朝ごはんを食べると？

- ・体温が上がって、からだが目をさまします
- ・脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくはたります
- ・腸がしげきされ、うんちが出やすくなります



◎どんなものを食べるといいの？

- ・たんぱく質→体温を上げます
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など
- ・炭水化物→脳へのエネルギーになります
ごはん、パン、めん、シリアルなど

★野菜やくだものもくわえると、より栄養バランスのいい朝食になりますよ！



☆5月の保健行事☆

8日（月）内科健診

1, 2, 3, 5年

8日（月）尿検査容器配布（全学年）

9日（火）尿検査1次回収日

（全学年）

11日（木）歯科健診1, 3, 5年

18日（木）歯科健診2, 4, 6年

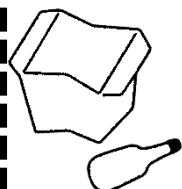
19日（金）眼科健診（全学年）

25日（木）尿検査2次（該当者）



☆尿検査のお知らせ ～本日、尿検査の容器等お配りしました！

提出日は、明日9日（火）です！



尿検査は、尿の中にタンパク・潜血（血）・糖が出ていないか調べることで、病気かどうかを見つける検査です。尿検査は、その日の朝に取った検査物を提出しないではいけません。忘れないようにしましょう！

☆本日、名前入りの袋、容器、カップの3点を配布しています。

☆袋に、尿検査の容器に貼る名前シールがついています。

容器に名前シールを貼って提出してください。

☆袋の名前に間違いがありましたら、赤で訂正をお願いします。

☆尿が漏れることがないように、容器のふたはしっかりと閉めてください。



まずは生活リズムから…

「寝る」「食べる」「動く」「出す」

● その1 寝る

基本は「早寝早起き」。学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。また、「何時間寝ればいいですか？」と聞かれますが、人によって差があります。よく授業中に眠くなったたり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠時間が足りていないのかもしれないです。



● その2 食べる



朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。同じものばかり食べたり、おやつばかりで食事をぬいたりしていると、体調をくずす原因になります。そして、朝食は1日の始まりのエネルギーのもととして、とくに重要！毎日食べるように心がけたいものです。

● その3 動く

外での遊びやスポーツなどでからだをふだんから動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなります。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。かんたんなことでも、続けることが重要です。



● その4 出す

「それって生活リズムなの？」と思われがちですが、トイレに行っておしっこやうんち、からだの中のいらぬものを出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんをすると、おなかが痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったら、早めにトイレへ。



リラックス、できていますか



お風呂で心身ともにリラックス！



5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてね。

- ☐ モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- ☐ 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- ☐ 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)