



令和6年5月1日
東郷学園義務教育学校
保 健 室

5月の保健目標 「**生活リズムを整えよう**」

雨の多い梅雨どきになりました。これから夏にかけて、気温がどんどん上がっていくことに加え、湿度も高く、蒸し暑く感じる日が増えてきます。その一方で『梅雨寒』という言葉があるように、くもりや雨の日等に気温が思ったより下がることもあります。その日・その時の気候に合わせて、体調を崩さないための工夫を心がけましょう。

健康的な生活リズムは朝ごはんから始まります！

私たちの脳や体は、寝ている間にもエネルギーを使うため、朝起きたときにはエネルギーが不足した状態になっています。栄養バランスの良い朝ごはんをしっかりと食べることで、脳や体に活動のエネルギーが補給され活動するための準備が整います。朝ごはんから1日を始める、午前中から勉強や運動に集中して取り組めるため、夜は疲れてぐっすりとお寝むることができ、次の日も早起きができるという生活リズムが整います。



熱中症に注意しよう！

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に熱くなった日は特に熱中症に要注意です。「熱中症は夏になるものでしょ?」。と思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。疲れた時や体調が悪いときは、無理をしないことが大切です。のどが渇く前に水分補給をしましょう！



【5月】健康診断の日程	
7日(火) 心臓検診	1年→7年生
8日(水) 尿検査・二次	該当児童生徒
13日(月) 内科・結核・運動器検診	7・8・9年生
21日(火) 心臓検診・脱漏者 耳鼻科検診	該当1・7年生 2・4・6年生
22日(水) 眼科検診	1・2・4年生
24日(金) 内科・結核・運動器検診	1・3・5年生
28日(火) 耳鼻科検診	1・3・5年生

ジメジメ、ベタベタ、「肌着」「着替え」でスッキリ!

体を動かすと、汗をたくさんかきますね。そのままにしていると、ベタベタしたり体が冷えてしまうので、汗をかいたらすぐにタオルやハンカチでふき取ることが大切です。手を拭く用のハンカチとは別に、汗拭き用のタオルがあるといいですね。

そして、さらに気持ちよく過ごすポイントは『肌着』と『着替え』です。肌着は着けていると汗を吸い取ってくれるだけでなく、服の中の温度や湿度を保つ働きがあります。1枚多く着るので、熱くなってしまいうようにも思いますが、実はさわやかに感じられます。そして、こまめに着替えることで常に清潔でいられます。汗をかくことは、私たちの体にある、熱を冷やすためのすばらしい仕組みです。うまく使って、暑い季節を乗り切りましょう。

333 からだつか 心と体疲れていませんか?

新しい環境に新しい出会い、そしてたくさんの行事……。次々と続く出来事をこなしているうちに「アツという間に1ヶ月が過ぎちゃった」という人は多いかもしれません。ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるの、気付かないうちにピンと張り詰めていた気持ちがふとゆるんだのかもしれないね。

新学期から1カ月。少し疲れたなあと、という人は、

朝の生活習慣の見直しから始めよう!

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることばは何かな?

スタート 起床



睡眠は大切なので、学校に行くぎりぎりまで眠るほうがいい

はい → **せ**
いいえ → **け**

け 朝ごはん

お昼ごはんをたくさん食べる人は、朝ごはんを食べなくてもいい

はい → **い**
いいえ → **ん**

か ざんねん!

食べた後は必ず歯みがきを。また、眠っている間に増えた歯垢を取りのぞきます。

こ トイレ

元気なうんちはどちらかな?

ガチガチ・ころころうんち → **つ**
バナナうんち → **う**



い ざんねん!

脳のエネルギーになるブドウ糖は、体内にためておけないのですぐに不足してしまいます。

朝ごはんを脳やからだのエネルギーを補給しましょう。



ん 歯みがき

朝ごはんを食べたら、歯みがきをしたほうがいい

はい → **こ**
いいえ → **か**

つ ざんねん!

ガチガチ・ころころうんちは、水分や野菜が足りないうんち。バナナうんちは、腸の健康がばっちりなうんち。毎朝トイレでうんちを出す習慣をつけよう。

せ ざんねん!

朝は元気のためにできることがたくさん。朝日をあびて脳を自覚めさせたり、朝ごはんをエネルギーを補給したり。うんちを出すのも大事です。



う いったらっしやい!

朝の生活習慣を整えて、元気な一日を送りましょう!

ゴール