

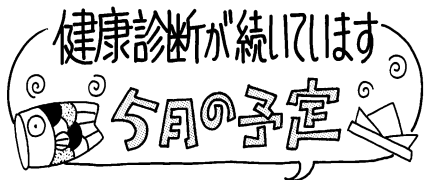
ほけんだより



5月号

西の原小学校 保健室

ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか？連休明け、疲れの出ている人もいます。体調をくずしたり、けがが増えたりする時期でもありますので、規則正しい生活を心がけて、体調管理をしっかり行っていきましょう。5月は、夏を思わせるような陽気の日もあったり、風が少し肌寒く感じる日もあったりと、気温の変動もある時期です。衣服で上手に暑さ・寒さを調節していきましょう。



★検診の結果は、所見があった場合のみ、個別にお知らせいたします。連絡がない場合は、7月に配付する「健康の記録」にてお知らせいたします。

日にち	項目	対象学年	時間
17日(金)	眼科検診	1. 4年生	14:10~14:55
21日(火)	尿検査2次	お知らせした人	朝のうちに回収
22日(水)	尿検査2次 予備日①	21日にだせなかった人	朝のうちに回収
23日(木)	歯科検診	全学年	8:50~
27日(月)	内科検診	全学年	13:00~
29日(水)	尿検査2次 予備日②	22日にだせなかった人	朝のうちに回収



はやね はやお あさ 「早寝・早起き・朝ごはん」！！



連休中に生活が乱れてしまったという人も、生活リズムを整えて元気な毎日を過ごしましょう。



☆ 早寝について ☆

睡眠には、体と脳を成長させる大切な働きがあります。

その他にも記憶の整理や定着も寝ている間に行われます。夜9時半ごろまでに布団に入り、ぐっすり眠れる準備をしてください。そうすることで、心も体も元気に発育します。



☆ 早起きについて ☆

朝ごはんを食べる時間をつくる、トイレに行き、うんちをする時間をつくる、ゆつくりと気をつけて登校する時間をつくる。早起きは、朝の時間にゆとりをもって行動するために大切なことです。



しっかり
食べよう
朝ごはん



☆ 朝ごはんについて ☆

朝ごはんを食べることで、眠っていた体を起こすことができます。また、学校生活に必要な午前中のエネルギーを補い、勉強や友達と仲良く遊ぶことの手助けもしてくれます。

げつ
5月の
ほけんもくひょう
保健目標

しせい ただ 姿勢を正しくしよう

ただ しせい たも つか しゅうちゅうりよく
正しい姿勢を保つと、からだが疲れにくくなり、集中力もアップします。

しせい
○こんな姿勢の人はいませんか？



•ねころんで本をよむ



•目がノートに近く、背中
が曲がっている



•ほおづえをついたり、足を組む

しせい わる
○姿勢が悪いとどんなことがおこるのでしょうか？



① ほおづえをつくると
歯ならびが悪くなる



② 背骨が曲がりやすくなる



③ 視力が悪くなる

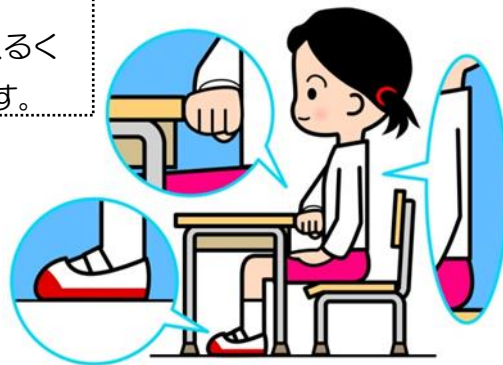
ただ しせい み 正しい姿勢を身につけよう!!

ゲー

つくえ とおなかのあいだ
机とおなかの間にゲーが入るく
らいに、間を空けて座ります。

ペタ

あし うら ゆか
足の裏を床にペタっとつけて
座ります。
しっかりとつけることで
姿勢を取りやすくなります。



ピン

せすじをピンと伸ばして座りま
す。
こしほね いしき た
腰骨を意識して立てることで頭
(のう)を背骨の上のせられ、
せなか むり ちから はい
背中に無理な力が入らなくなり
ます。
またせなか あっばく
また背中の圧迫がなくなり血
流がよくなります。

※手を足の付け根において上に向けることで胸骨と肩甲骨が広がり呼吸がしやすくなり、血液中の酸
素量が増加します。

こどもの頃の姿勢は大人になってからも続きます。今、いい姿勢を心がけて身につけていきましょう。
ご家庭でも学習時、食事時、テレビを見ているときなど、お子さんの姿勢に注目してください。姿勢が崩れ
ているときには、ぜひ声をかけてみてください。