

5月 ほけんだより

平成29年
二見小学校
保健室

新しい学年が始まって1ヶ月が経ちました。少しずつ緊張もほぐれ、元気な笑顔を見せてくれている人がたくさんいます。しかし、疲れがたまっている人もいるのでは？季節の変わり目は、体と心に疲れが現れやすい時期です。ケガをしたり、体調をくずしたり、感染症がはやったりすることがあります。生活リズムを崩さないよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。また、27日の運動会に向けて、練習も始まります。元気に体を動かすためにも、体調を整えましょうね。



元気に運動するために…



(1) 早寝・早起きをしよう！

まずは朝早く起きてみましょう。「朝の光」を浴びると、体内時計のズレがリセットされて、日中元気に過ごすことができます。また、夜になると眠くなり、早く寝ることができます。

(2) 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、心と体にとってとても大切です。なぜなら、心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーを作ってくれるからです。

①朝ごはんで準備体操

運動前には、準備体操をしますよね。それと同じで、朝ごはんをしっかりと食べると、体温が上がり、体を動かしやすくなります。朝ごはんは、1日中元気に過ごすための準備体操です。



②脳のエネルギー

脳が使うエネルギーは、「ブドウ糖」だけです。ブドウ糖は、ご飯やパンなどから取ることができます。学校で勉強に集中するためにも、朝ごはんをしっかりと食べて、脳の活動を活発にしましょう。



(3) 朝うんちをしよう！

朝ごはんを食べると、胃や腸が目覚めて、活動に動き始めます。そのため、食べ物の消化が進んで、「うんちを出したい」と感じます。がまんをしないで、うんちをしっかり出しましょう。

うんちの形や色は、体が元気かどうかを知らせてくれる、大切なメッセージです。水で流す前にチェックしてみましょう。



バナナうんち	コロコロうんち	ピチャピチャうんち	ヒヨヒヨうんち
黄～黄かつ色 しょく	茶～黒 ちゃ～くろ	黄～黒 しょく～くろ	茶～黒 ちゃ～くろ

健康な状態です。
色が黒っぽくなったら、肉などを取りすぎているサイン。

水分が足りません。
水分・食物せんいを取りましょう。スナックがしの食べすぎにも注意！

お腹の調子が悪いです。冷たいもの、からいものの食べ過ぎに注意！
長く続く時は、おうちの人、先生に相談しましょう。

無理なダイエットをしたり、運動不足になったりしていませんか？
今は体が成長する大切な時です。しっかり食べて運動しましょう。

おうちの方へ

- 新学期は子ども達にとって、環境が大きく変化する時期です。精神的な疲れが原因で、体調を崩すこともあります。毎朝登校する前には、健康観察をお願いします。
- 4月から健康診断を実施しています。検査や検診の結果、精密検査や治療が必要な場合は、文書で個人通知をお渡します。学校での検査はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）ですので、早めに医療機関で診察を受け、その結果をお知らせください。
- 熱中症に注意が必要です。5月に入り、「暑いな」と感じる日が増えています。天気のいい日が増えることは嬉しいのですが、子どもたちの体は、まだ暑さに慣れていません。暑さに慣れていない時、体調不良の時などは、熱中症になる可能性が高くなります。予防のためにも、生活習慣を整えて、水筒・タオルなどを持たせてください。