

ほけんだより 5月

平成 29 年 5 月 1 日 (月)
丹波山小学校
保健室

- 生活リズム
- せいけつな生活
- 運動で元気アップ

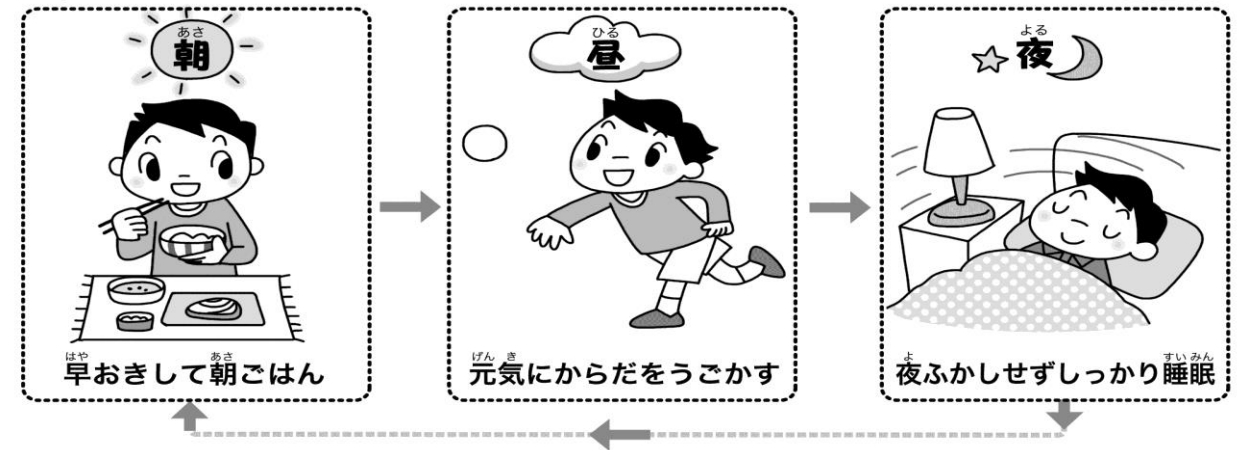
5月の保健目標
【病気の治療と予防をしよう】

新年度がスタートして1ヶ月が経ちました。新しい学校や教室にはなれましたか。少し疲れたという人もいるかもしれませんね。ゴールデンウィークで、新学期の緊張で疲れた体と心を休めて、また元気な顔を見せてくださいね。

連休の中の5月5日は「こどもの日」です。男の子も女の子も、元気にいっぱい幸せに成長するようにと願う日です。みなさんも、自分の命や体を大切にするとともに、まわりの人も大切にすることを、大きくなってほしいと思います。



よい生活リズムをつくるために



5月の健康診断の予定

健康診断もあと少しです。事前の準備をお願いします。

実施日	時間	検査項目	対象	連絡事項
5月1日 (月)	9時～	心電図検査	ぜんがくねん 全学年	夏の体育着にきがえ、くつ下をぬいでください。
5月23日 (火)	あさかいしゅう 朝回収	尿検査	ぜんがくねん 全学年	朝起きていちばん最初のおしっこを取ってきてください。
		寄生虫	1年生	前日に、ビタミンCが入ったジュースなどは飲まないように。
		ぎょう虫検査	1年生	2, 3日前の便でも大丈夫です。2日分の検査をしてください。

お知らせをもらったら 早めにお医者さんへ

健康診断の結果をお渡ししています



むし歯がある人、黒板がよく見えない人など、そのままに放っておくと、勉強や遊びに集中できなくなったりもっと悪くなったりします。治療のお知らせをもらった人は、必ずお家の人に渡して、できるだけ早く病院に連れて行ってもらいましょう。

5月の保健目標にもある【病気の予防】をするためには、運動と食事、睡眠をきちんととって体の調子を整えておくことがまず大切です。そのバランスが悪くなると、みなさんがもともと持っている、病気と戦う【免疫】が低下し、体調をくずしてしまいます。また、病気の予防で大切なことは、せいけつな生活をするということです。みなさんはせいけつな生活が送れていますか。

せいけつな生活をこころがけよう!

- お風呂にはいる
- はみがきをする
- てあらい・うがいをする
- きれいなしたぎをつける
- つめをきる
- ハンカチ・ティッシュをもつ

*チェックをしてみよう!

お風呂	はみがき	てあらい	うがい	したぎ	つめ	ハンカチ	ティッシュ

こんなことやってないかな？



▲つめは伸ばしている方がおしゃれたよね！

▽つめを伸ばしていると、ケガのもとになったり友達をひっかいてしまったりします。また、つめの間は汚れがたまりやすいです。手の平から見えてきたら切るタイミング！



▲ハンカチ、忘れちゃった～。昨日のハンカチ？手をぶらぶら？



▽ハンカチも1日経つとバイキンだらけになり不潔です。洗濯したきれいなものを使いましょう。せっかく手洗いしたのが台無しに…。ぬれた手には汚れが付きやすい。そして手荒れの原因にもなります。



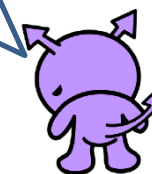
▲お風呂めんどくさいな～。

▽特に運動をしない日や寒い季節でも、1日の汗の量は1リットルあります。足のうらからはなんと、コップ2杯分の汗が…。毎日汗はかいていますよ。



▲はみがきキライ！！

▽口の中には細菌がいっぱい！つまようじで歯の表面をひっかいた時についてくる白いもの（プラーク）だけで、10000000の細菌が含まれているそうです。これがたまると、むし歯や歯周病、口のニオイの原因になります。



基本的な生活習慣といえば、[食事][睡眠][運動]の3つですね。食事と睡眠は、自分の意志とは関係なく、お腹が空いたり眠くなったりします。運動はどうでしょう。運動は自分の意志でやらないとできないですね。みなさんは体育の授業以外で運動をしていますか。今年度のほけんだよりでは、運動と健康に関することを毎月お知らせしたいと思います。少しでも、楽しく体を動かして健康な生活を送れるようにしてほしいです。

なんで運動は必要なのかな？

大切な理由は大きく2つ！



①生活習慣の予防

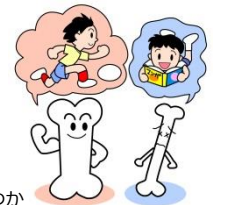
→食べる量が多く運動の量が少ない生活が続くと、体の健康のバランスがくずれて[肥満]に。さらに[肥満]は心臓や脳の生活習慣病にもつながります。

②筋力や体の機能を保つ

→例えば、1週間かぜで寝込んでいた後は、少し走っただけでふらふらしたり息が苦しくなったりします。人は体を動かさないと驚くようなスピードでその機能は落ちていきます。

☆うれしい運動の効果☆

◎骨が強くなる ◎病気になるにくくなる ◎体がやわらかくなる



◎疲れにくくなる ◎脳の働きが良くなる ◎気持ちが元気になる

