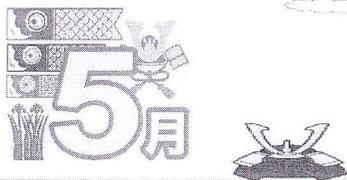
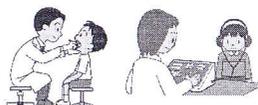


ほけん 保健だより



令和元年 5月 流山市立南流山小学校

新学期が始まり、早く1ヶ月が経ちました。5月は疲れがたまり体調を崩しやすい季節です。また今年から10連休があるので、生活リズムが変わる日もあるかもしれません。早寝早起き朝ご飯を心がけ、元気に学校に来てください。



5月の健康診断日程



日	曜	検査項目	開始時間	対象学年
7日	火	聴力検査	1時間目～	3年生
8日	水	聴力検査	1時間目～	2年生
9日	木	聴力検査	1時間目～	1-1、1-2、1-3
10日	金	聴力検査	1時間目～	1-4、1-5、1-6、つくしひだまり
14日	火	尿検査予備日	8時30分まで	1次回収に出せなかった人
15日	水	耳鼻科検診	9時30分～	3・5・6年
16日	木	歯科検診	8時40分～	全学年
22日	水	耳鼻科検診	9時30分～	1・2・4年
31日	金	内科検診	13時～	全学年

お願い!

エチケット袋を1人1枚学校に持って来てください。



今年度から感染性胃腸炎拡大防止のため、1人1枚エチケット袋を教室の机の中に入れておきたいと思っております。持参をお願いいたします。

*エチケット袋はどのような物でもかまいません。家庭にある紙袋にビニール袋を中に入れて簡単に作れます。新聞紙で作った袋にビニール袋を入れても大丈夫です。

*洋服や上履きが嘔吐物で汚れたときは、感染拡大を防止するためにそのままビニール袋に入れ、家庭に持って帰っていただきます。お手数をおかけしますが、家庭で消毒をお願いいたします。

5月の保健目標① 規則正しい生活をしよう



朝ご飯を食べて学校に行こう!

私たちが寝ているときは、脳も休んでいると思われがちですが、実は起きている時と同じくらいエネルギーを使っています。そのため朝起きたときには、体のエネルギーは足りません。エネルギーが足りない状態で学校へ行くと、勉強や運動をがんばることができず、体調をくずしてしまうかもしれません。

朝ご飯を食べて元気に学校に行きましょう。



朝ご飯の4つの働き



① 集中力が高まる

脳のエネルギーになるブドウ糖をとることで脳が働き、勉強や運動に集中できます。



② 体温が上がる

体温が上がり、体が目覚めます。



③ うんちがでやすくなる

胃腸の働きが活発になり、うんちがでやすくなります。



④ 体内時計がリセットされる

体内時計は約25時間で1日となっています。朝ご飯を食べると、24時間に修正され、元気に過ごせます。



5月の保健目標② 病気の治療をしよう



4月から健康診断でたくさんの検査や検診があります。その結果、病院で受診をした方がよい人にはお知らせの手紙を配ります。大切な手紙なので必ずお家の人に渡してください。

保護者の皆様へ

手紙が配られましたら、受診をお願いいたします。特に耳鼻科や眼科の受診は、プールが始まる前にしてください。ご協力よろしくお願いたします。

