

大仁北小 ほけんだより NO.1 4月8日

～4月の保健目標～

自分のからだを知ろう



# ほっと

おうちの人と  
一緒に読んでね！



にゅう がく しん きゅう

## 入学・進級おめでとーございませす

ぴかぴかの1年生31名を迎え、28年度がスタートしました。みなさん、新しい学年になった喜びでわくわくドキドキ、胸がいっぱいなのではないでしょうか。ほけんだより「ほっと」では、健康についての情報を伝えます。ほっと心温まるほけんだよりになればいいと思います。ぜひおうちの人と一緒に読んでくださいね。

### 4月の予定

健康診断がはじまります！



- 11日、13日、18日 視力(全学年)聴力検査(1,2,3,5年)
- 12日 発育測定(全学年) ●19日 尿検査(全学年)
- 25日 生活習慣病予防検診(4年)貧血検査(5年)

養護教諭の三枝佳世で

す。北小のみなさんが、毎日元気いっぱいに学校生活を送れるよう応援します。よろしくお願ひします！



### みんなのほけんしゅ

だから…こんなふうにご利用してね！



☆「いつ」「どこで」「なにをして」「どうなった」を自分の言葉で言おう！

けがをした時、体調が悪い時、自分で様子を教えてくださいね。

☆あいさつがしっかりできるといいね！

健康診断では学校医さんやたくさんの先生方にお世話になります。「お願いします」「ありがとうございました」と言えるといいですね。

☆困ったこと・心配なことがあったら、いつでも話してくださいね☆

# げんき 5つの“は”で元気にすごそう！！



## はやね まずは早寝をしよう！

夜遅くまで起きている⇒朝起きられない⇒朝ごはんが食べられない…とならないよう、早寝をしましょう！

1～3年生 9:00 まで

4～6年生 9:30 までに寝よう



## あさ たいせつ りゆう ●朝ごはんをとることが大切な理由●

### その1 体のリズムを整える

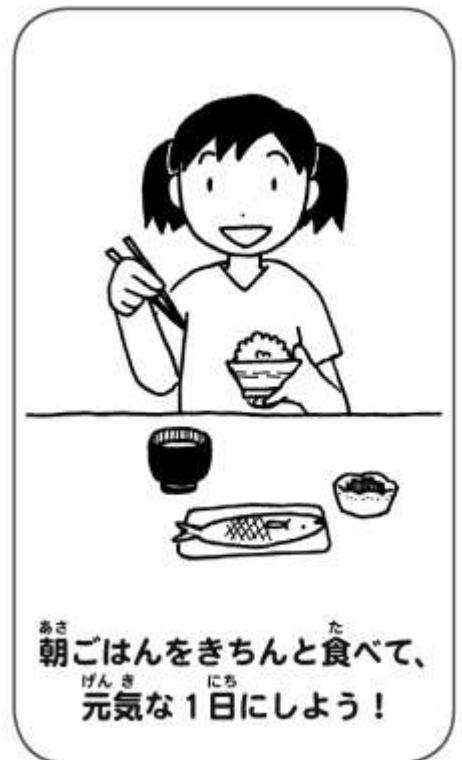
朝食は体のめざましです。もし、朝ごはんを食べなかったら頭も体もぼーっとしたまま午前中をすごすことになり、元気がでてくるのはお昼ごはんの後。夜は絶好調で夜更かしをして、次の日の朝は起きられないなんてことにも…。

### その2 やる気と集中力がでる

朝食を食べると、体温がすぐに上がり始めます。ところが朝ごはんを食べないとお昼ごはんまで体温が低い状態が続きます。体温だけでなく、脳の温度も下がったままなので、眠くなってあくびが出たりします。

### その3 脳にエネルギーを補給する

脳にもエネルギーが必要です。朝ごはんを食べないと、前日の夕食が午後7時なら、お昼ごはんまで17時間もあくこととなります。脳に栄養がまわらず、イライラしたり、集中力がなくなる原因にも…。



ちようしよく あと  
朝食をとった後は、

い しゅうかん  
トイレに行く習慣をつけよう！

ちようしよく 食べた物の刺激で腸が収縮し、排便を促します。便秘予防のためにも、毎日朝食後は、便意がなくても一定時間トイレに座る習慣をつけるようにしましょう。