

ゴールデンウィーク、個人面談期間が終わり、昼休みのある学校の日常が戻ってきました。外で元気よく遊ぶ皆さんの姿に元気をもらっています。5月は爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。今月は待ちに待った遠足があります。連休中に生活リズムが乱れてしまった人は、早寝・早起き、朝ごはんから始めてみましょう！

【4・5月の保健目標】

## 身のまわりを清潔にしよう

今週から、学校医の先生が来校して行われる健康診断が始まりました。来週以降も、いくつかの健診が予定されていますので、自分の学年の日程を確認しておきましょう。

### ☆ 保護者の皆様へ ☆

7日（火）に、水泳前の健康相談について、希望調査の用紙を全校児童に配付しました。×切を16日（木）（遠足の前日）までとしておりますので、忘れずにご提出をお願いいたします。

また、それぞれの健康診断が終わり次第、結果のお知らせを配付いたします。結果につきましては、お子さんにお声かけをしていただき、一緒に話をしていただけると幸いです。検査の結果、受診が必要で病院に行かれた場合は、受診報告書（結果の用紙の下記）の提出をお願いします。

受診が必要な場合は、早めに受診されることをおすすめします。

### 定期健康診断（予定）

- 5月13日（月）  
…心電図検査（1年生のみ 8：30～）
- 5月14日（火）  
…歯科検診（1・2年生 13：30～）
- 5月16日（木）  
…内科検診（2・3・4年生 13：30～）
- 5月21日（火）  
…歯科検診（3・4年生 13：30～）
- 5月28日（火）  
…水泳前健康相談  
（内科検診未受診者を含む 13：30～）

※ 自分が受ける健診については確認をしておきましょう。

※ 欠席等で学校での健康診断を受けられなかった場合は、学校医等の指定機関にて保護者同伴で受けていただくこととなります。



## みんなでさわやか賞を目指そう！

週に1回、「なほはちつ（名札・帽子・ハンカチ・ちり紙・つめ）」のチェック（さわやか調べ）を実施しています。毎週金曜日に保健委員会が賞を取ったクラスの放送をします。「さわやか賞（忘れが1～2人）」と「スーパーさわやか賞（忘れが0人）」がもらえるように、ぜひ、がんばってください！

一番多く賞が  
取れるのは、どの  
クラスかな？

できているかな？  
清潔チェック



ケガや病気を予防するためにも、いつも体を清潔にしておきましょう。

### 下着を着よう



汗を吸い取り、服の中の温度を下げます。下着を着ているほうが涼しく感じるはずですよ。ためしてみてくださいね。

裏面もあります↓

# 6年生は、修学旅行がやってきます☆

5月30・31日に6年生の修学旅行が行われます。楽しく思い出の多い2日間にするためには、けがや病気にならないことが第一です。病気にならないために、どんなことに気をつけたらよいかを考えて過ごしましょう。

## ■今日から特に気をつけたいこと

- 早起き・早寝の習慣をつけておこう。
- 三度の食事はきちんととろう。
- 毎朝、トイレに行き、大便を出す習慣をつけておこう。
- かぜを引かないように気をつけておこう。感染症対策をしよう。(衣服の調節をする、手洗い・うがいをする、乾燥対策をするなど)
- 身体の調子が悪い人は病院でみてもらい、早く治しておこう。
- 心配な病気(喘息、熱、下痢など)があれば、病院で薬をもらっておこう。



## 【すべての児童の

### みなさんへ】

これらは元気な身体づくりのポイントです。6年生だけではなく、全員で、かぜや感染症に負けない身体を目指しましょう♪

## ■出発前夜・当日の朝に気をつけたいこと

- 睡眠不足にならないように、早めに休もう。
- 余裕をもって起きよう。
- 朝食は、よく噛んで、しっかり食べよう。
- 排便は済ませておこう。
- 乗り物酔いが心配な人は、酔い止めの薬を飲もう。
- ハンカチやティッシュを忘れずに持っていこう。



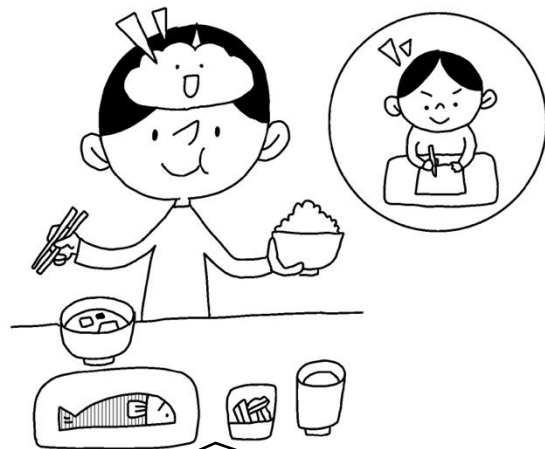
# 朝ごはんってとっても大事です！

## 朝ごはんを食べて脳を目覚めさせよう

私たちの脳の栄養源は「ブドウ糖」だけです。日中はもちろん、ねているときもエネルギーとして使われているため、朝は特に体内のブドウ糖が減っています。

だから朝ごはんを食べて、ごはんやパンなどから炭水化物(ブドウ糖)を補給することで、脳の働きが活発になり、集中力が高まります。

さらに、よくかんで食べることで脳の血流が増え、脳の活動をより活発にしてくれます。



朝、時間がなかったり、食欲がなかったりする時も、朝ごはんを何か必ず食べて来るようにしましょう！すぐに口に入れられるような、おにぎりやバナナなどもおすすめです♪保護者の皆様も見届けをお願いします。