

# ほけんだより



不 土 野 小 学 校  
保 健 室 発 行

ご入学・進級おめでとうございます。春休み中に生活のリズムが乱れてしまったり、体調を崩

したりした人はいませんか？学校モードに切り替えて新しい学年でも頑張りましょう！

## 新学期のスイッチの切り替え大丈夫？

### ① 朝ごはんスイッチで体をON！

### おすすめの朝ごはん

眠っていた体や脳を起こすスイッチになるのが朝ごはんです。バランスの良い朝ごはんを食べてスイッチを入れてきましょう。

- ・ごはん（おにぎり）…脳のエネルギーになる。ごはんはパンよりもエネルギーが長持ちするから、お昼まで集中できる。
- ・おみそ汁…塩分と水分をとって脱水症状（熱中症）を防ぐ。
- ・肉や卵料理、乳製品（タンパク質）…胃腸を動かして体温を上げること  
で頭や体がよく動くようになる。
- ・野菜や果物…脳のエネルギーを上手に使う手助けをする。

### ② 太陽スイッチで心をON！



眠っていた心を起こすには太陽の光を浴びることが大切です。特に朝のうちの太陽の光は体内時計をリセットしてくれる働きがあります。朝、外で少しストレッチをしたり、歩いて登校したりして太陽スイッチを入れてきましょう。

### ③ 心も体も休めるおやすみスイッチをON！

がんばりスイッチをおやすみスイッチに切り替えるべし！早起きが苦手な人は早寝から頑張りましょう。寝る前のメディア（テレビ・ゲーム・スマホ・タブレットなど）はよい眠りをとりにくくさせます。お風呂に入って、おうちの人とお話したり、ストレッチや読書をしたりしてゆっくりと過ごすと、リラックスできてしっかりと心や体を休めることができますよ。



### 4月の保健行事予定

13日	身長・体重計測、聴力検査
14日	視力検査

18日	尿検査提出
26日	運動器健診



# 「健康診断」で何がわかるの？

よ せいちょう  
バランス良く成長できているか。  
ひ まん  
肥満や、やせはないか。

身体測定

み  
見えにくくなっていないか。  
め びょうき  
目の病気はないか。

視力検査・眼科検診

き  
聞こえにくくなっていないか。  
みみ はな びょうき  
耳・鼻・のどの病気はないか。

聴力検査  
耳鼻咽喉科検診

ば ししゅうびょう  
むし歯や歯周病はないか。  
は なら あ しょうたい  
歯並びやかみ合わせの状態はどうか。

歯科健診

ほね かんせつ きんにく びょうき いじょう  
骨や関節、筋肉に病気や異常はないか。

運動器検診

じん そう びょうき どうようびょう  
腎臓の病気や、糖尿病などはないか。

尿検査

しん そう びい ひ ふ いじょう  
心臓や肺、皮膚などに異常はないか。  
ひん けつ  
貧血はないか。  
えい じょう たい ちん たい  
栄養状態に問題はないか。

内科検診

しん そう びょうき いじょう  
心臓に病気や異常はないか。

心電図検査

保護者の方へ 本年度もよろしくお願ひします！ 🌸 🍀 🌼 🌻 🌸

- ・新型コロナウイルス感染症が第5類（インフルエンザと同じ）になるまで、椎葉村ではこれまでと同じように対応していきます。ご協力お願いいたします。（4月7日配布の「令和5年度新学期における椎葉村立小・中学校の新型コロナウイルス感染症に係る対応について「別紙1」「別紙2」をご覧ください）
- ・健康診断後に、順次「結果のお知らせ」を配付します。受診が必要とある場合には早めの受診と受診結果の連絡をお願いいたします。

