

保健だより



5月号

旭中 保健室

新緑の若葉が目まぶしい季節です。校庭の木々に若々しいパワーを感じます。新しい環境の中で頑張っている皆さんと同じパワーを感じます。一方でちょっとお疲れ気味の人もいるようです。ゆったりとお風呂に入ったり、十分な睡眠をとったりして、心とからだをリラックスさせてくださいね。

5月の保健目標

生活リズムを整えよう

ついつい夜更かし、寝坊したから朝食は抜き、なんて生活になっていないかな？自分の生活を振り返ってみましょうね。

朝ごはんが
食べられないのは
なぜ？



食べる時間がない ➡ 早ね早おきをしよう

お腹が空いてない ➡ 夜遅い時間に食べるのをやめよう

食べる習慣がない ➡ おにぎり1個から始めよう

新学期から1カ月、
少し疲れたなあ...
という人は、

朝の生活習慣の見直しから始めよう！

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることばは何か？

スタート 起床



睡眠は大切なので、
学校に行くぎりぎりまで
眠るほうがいい
はい ➡ **せ**
いいえ ➡ **つ**

け 朝ごはん

お昼ごはんをたくさん
食べる人は、朝ごはんを
食べなくてもいい
はい ➡ **い**
いいえ ➡ **ん**

か 歯みがき

食べた後は必ず
歯みがきを。
また、眠っている間に
増えた歯垢を
取りのぞきます。

こ トイレ

元気なうんちはどちらかな？

ガチガチ・
ころころうんち ➡ **つ**
バナナうんち ➡ **う**



い 歯みがき

脳のエネルギーになる
ブドウ糖は、体内にためて
おけないのですぐに不足して
しまいます。
朝ごはんを脳やからだの
エネルギーを
補給しましょう。



ん 歯みがき

朝ごはんを食べたら、
歯みがきをしたらほうがいい
はい ➡ **こ**
いいえ ➡ **か**

つ 歯みがき

ガチガチ・ころころうんちは、
水分や野菜が足りないうんち。
バナナうんちは、腸の健康が
ばっちりうんち。
毎朝トイレでうんちを出す
習慣をつけよう。

せ 歯みがき

朝は元氣のために
できることがたくさん。
朝日をあびて脳を目覚め
させたり、朝ごはんを
エネルギーを補給したり。
うんちを出すのも
大事です。



う 歯みがき

いってらっしゃい！
朝の生活習慣を整えて、
元気な一日を
送りましょう！

ゴール

もしかして 疲れてる？

からだと心をチェックしてみよう

からだ



- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

心



- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある

新しい環境の中でがんばりすぎると、からだや心が「ちょっと休憩して」のサインを出すことがあります。チェックがいくつかついた人は、ちょっと息抜きしてみましょう。

アドバイス



- ▶ ゆっくりする時間をつくる
- ▶ 気分を変えることをやってみる
- ▶ 誰かに話してみる
- ▶ 「みんなも同じ」と、気を楽に持つ

○ 暑くなってきました。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症がより心配されます。水分補給ができるようにお茶を持たせてください。また疲れが出やすい時期ですので、十分な睡眠をとり、規則正しい生活に心がけ、朝食をとって登校できるよう言葉かけをしていただければと思います。

○ 2・3年生の保護者の方へ

野外活動・修学旅行と校外の宿泊行事がありますが、その時に起きたけが・給付対象の疾病（食中毒や熱中症など）については学校管理下でありスポーツ振興センターの対象となります。また、宿泊や活動をしたことにより、風邪をひいてしまったという疾病も対象となります。ただし、学校帰着の翌日までの受診しか対象になりませんので、ご了承ください。診断名によっては、対象とならない場合もあります。

また、県外のため、野外活動や修学旅行で医療機関にかかった場合は、子ども医療証は使用できず、無料にはなりません。後日尾張旭市役所で手続きをしていただければ返金されます。

そのようなことがないように努めてまいります。もし該当して手続きをされる場合は、養護教諭までお尋ねください。

