

# 保健通信



令和5年5月  
宝立小中学校  
保健室より

今月の保健目標

生活リズムを  
整えよう

新しい学年になって1か月。新しい生活になれてきましたか？ もしかすると、心や体が疲れ気味の人がいるかもしれません。疲れ気味の方は今までの生活リズムを振り返りましょう。生活リズムが乱れている人は体調を崩す原因になります。体調を崩すと気持ちも明るくなりません。自分の力がしっかり出せるように生活リズムを大切にしましょう。

## 生活リズムって何だろう？

「生活リズム」とは「毎日の生活を送る時に同じことを繰り返して行っていること」です。

みなさんが思いつく「生活リズム」は何ですか？ 右のイラストでは「食事」「勉強」「運動」「睡眠」を表していますが、その他にもいろいろあります。これらの「生活リズム」を抜かさずに、望ましい時間に続けて行うことが「生活リズムを整える」ことになります。



## 生活リズムは「食事と睡眠」がポイント

生活リズムの中で3回の食事と睡眠をしっかりととることが「健康」でいられるためにもとても大切なことです。朝ごはんをしっかりと食べていますか？ 睡眠をどのくらいとっていますか？

朝ごはんを  
3つのスイッチ  
ON!



脳 ON

脳にエネルギーが充電され、  
頭が働きやすくなります。

お腹 ON

胃と腸が刺激され、  
うんちが出やすくなります。

ON からだ

体温が上がり、  
活動しやすい状態になります。

朝ごはんは1日元気  
よく動く力のもと！  
必ず食べてこよう！

アメリカでは  
6～13歳：9～11時間  
14～15歳：8～10時間  
の睡眠をとることをすすめて  
います。みなさんの睡眠時間  
はどのくらいかな？

寝る前に  
OFF



テレビ



スマホ



タブレット



ゲーム

メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。  
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前\*にはしっかり「OFF」！

※日本眼科協会 HP「こどもの目」より

# 「新型コロナウイルス感染症」の考え方が 変わりました

◎ 5月8日から「新型コロナウイルス感染症」の扱いが変わりました。

## 【登校について変わった点】

- 「新型コロナウイルス感染症にかかった場合、「症状が出てから5日間」 + 「症状が楽になって24時間」経つまで学校をお休みします（出席停止）。
- 一緒に住んでいる家族が新型コロナウイルス感染症にかかっても登校できます。（体調が悪いようであれば無理をせずに家で休みましょう。）

\* 「新型コロナウイルス感染症」は感染する病気です。

## 【今までどおり気をつけて欲しい点】

- 毎日、登校前に検温をしてください。
- 朝の健康観察では自分の体の具合をしっかりとってください。
- 手をしっかり石けんで洗い、アルコール消毒を行ってください。
- 咳やくしゃみが出る時は咳エチケットを心がけてください。
- きれいなハンカチ、ティッシュを毎日持ってきてください。
- 教室の換気を心がけてください。

**健康診断** わかること。わからないこと。

<p>わかる</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 体に病気や異常はないか</li><li>● バランスよく成長できているか</li></ul>	<p>わからない</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 病名</li><li>● 治療法</li><li>● 病気や異常の原因</li><li>● 視力や聴力などの正確な数値</li></ul>
---	--

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

「校医健診」「聴力検査」「一次尿検査」で結果のお知らせがない人は異常ありません。



## これからの保健行事

- 5月16日(火)：尿検査（必要な人のみ）
- 5月26日(金)：心臓検診（1・7年生）
- 6月6日(水)：耳鼻科健診（1・2・4・7年生）