

刈安 げんきっこ通信 5月

令和3年5月6日
刈安小学校 保健室

新学年になって1カ月。疲れがたまってきている人もいませんか。ゴールデンウィークはゆっくり休むことができたか？夜更かしが続いて寝不足になっていた人はいませんか？「もうちょっとだけ…」と思って続けることが、体調を崩す原因になる場合もあります。生活リズムをもう一度見直してみましょう。



その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



世 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ…



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

5月の保健目標：身のまわりを清潔にしよう

コロナ感染者が増えてきています。「手洗い・マスク・消毒」基本的な感染予防対策を徹底しよう!!人と人の距離にも注意!!

身のまわりの清潔

- ・手洗い
- ・きれいなハンカチ
- ・ティッシュ
- ・歯みがき
- ・つめ



感染予防

自分の体や身のまわりのものを清潔にしておくことはウイルスを寄せ付けない体を守る行動です!

5月は清潔チェック強化月間ですよ～



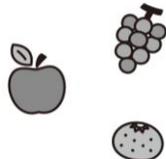
ハンカチやティッシュをおうちの人に準備してもらっている人はいませんか？自分でできることは、自分でしっかり準備をしましょうね!

朝ごはん どうして大切？何を食べる？



朝起きて、ぼーっとしているのは、脳も同じ。
脳が欲しいものは？

- A ブドウ糖
- B リンゴ糖
- C ミカン糖



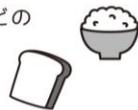
いえいえ、ほかにもとってほしい栄養があります。名前、知っているかな？

- ① た□□□質
- ② ビ□□□・ミ□□□
- ③ 脂質



答えは、Aのブドウ糖。ブドウ糖は、脳や体のエネルギー源です。寝ている間も働いている脳や体に、朝ごはんではブドウ糖を補給しましょう。

ブドウ糖 … ごはん、パン、うどんなどの「炭水化物」に多く含まれているよ



①は健康な体をつくるもとになる「たんぱく質」、②は体の調子を整えてくれる「ビタミン・ミネラル」です。

③の「脂質」も、元気に活動する力になりますよ。

たんぱく質 … 肉類、大豆製品、たまご、チーズ
 ビタミン・ミネラル … 野菜、くだものなど
 脂質 … 青魚、ナッツなど

ごはんなら豆腐や野菜を入れたみそ汁、パンならチーズとバナナをプラスするなど
 バランスのいい朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診勧告用紙」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診勧告用紙」をそのままにしないでくださいね



4月から実施している健康診断も残すところ4年生の心臓検診のみとなりました。検診後、異常の疑いがある場合は受診勧告用紙をお渡ししています。受診されましたら、結果の用紙を学校まで提出してください。よろしくお願いいたします。