

# ほほえみ

川北町立橘小学校  
令和5年5月26日(金)  
NO. 2



はる なつ きせつ う ゆ じき げんき で  
春から夏へと季節が移り行く時期となりました。なんだか元気が出なくて、  
こころ からだ  
心と体がつながっている人もいます。そんなときは、ねる前に、ふとんの中で  
まへ  
しんこきゅうをしてみよう。リラックスできて、ぐすりねむれますよ😊

## おおたにしやうへいせんしゆ しょうがくせい なんじ 大谷翔平選手は、小学生のころ何時にねていたのかな？

エンゼルスで大活躍中の大谷翔平選手。あるインタビューの中で、いかにすいみんを大事にしているかを語りました。小学生のころをふりかえると、9時までは寝ていたそうです。そして大人になった現在も、すいみんをしっかりとることに気を付けているそうです。世界で活躍するトップアスリートにすいみん不足の選手はいません。自分もつ力を最大限に発揮するために、たっぷりのすいみんが大切なのです。

## では、たちはなっこは「はやね」できているかな？ 5月のげんきっカードでは、はやねを「毎日できた」人は33.8%（47人）でした。

子どもの時期のすいみん不足は、今だけの問題ではありません。中学生や、大人に成長してからも、よくないことが起こります。肥満や糖尿病、心の病気などをはじめ、心と体にさまざまな不調を引き起こしてしまいます。

## すいみんをしっかりとり、よいことがた～くさん！

- からだのうの 体と脳の つか 疲れをとる
- きおくりよく 記憶力 アップ
- きんにく ほね 筋肉・骨を せいちよう 成長させる
- イライラ しにくくなる
- やるき やる気 アップ
- はだ ちょうし 肌の調子を ととのえる
- びようき 病気に かかりにくい

ねっちゅうしょうたいさく

# 熱中症対策をはじめましょう！

気温きおんが上がり始めた今の時期いま じきは、まだ体からだがあつさになれていないため、とても熱中症ねっちゅうしょうになりやすいです。○の部分ぶぶんにあてはまる言葉ことばを考えたかんがて、熱中症予防マスターねっちゅうしょうよぼうへ近づこうちか！

1

○○○○をもってこよう。

2

はやね・はやおき・○○○○○であつさにまけない体からだにしよう。

3

のどがかわくまえに、ゴクゴクゴクと○○○○をとろう。

4

○○○○○のとちゅうにも、水分すいぶんほぎゅうをしよう。



## 保護者の方へ

### 健康診断について

健康診断が始まっています。終了した検診から、受診が必要と思われるお子さんには結果の通知をしております。なお、学校における健康診断では、視力・聴力の正確な数値や、病名、治療法、病気の原因はわかりません。健康な学校生活を送るために、受診のおすすめを受け取りましたら、早めの受診をお願いいたします。

