



新井小 ほけんしつ
R3/05



5月の保健目標 **げん き うんどう からだ 元気に運動し、体をきたえよう!**

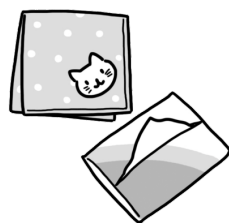
新学年になって2カ月がたちました。そろそろ慣れてきましたか? 運動会も終わり、お疲れ気味の人いるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調を崩す原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。



からだ せいけつ たも 体を清潔に保ちましょう
病気の予防は、まず体を清潔にしておくことからです。また、周りの人へのエチケットでもあります。これからだんだん汗をかくことが多くなりますので、さわやかに過ごしたいですね。

ハンカチ・ティッシュ

いつも忘れないようにしましょう。ハンカチは毎日取りかえましょう。



下着

Tシャツよりも「肌着」として売っているものの方が汗のすいとりがよく、着心地もさわやかです。



手洗い

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。しっかり石けんを使って手を洗いましょう。



お風呂

シャワーだけでなく、お湯につかるとよごれが落ちやすくなり、体のつかれもとれます。



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

「受診のおすすめ」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。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



① 早ね早起きを心がけましょう

十分な睡眠は、体のつかれをとり、成長をうながし、病気を治す力を強くすることにつながります。



② 朝ごはんをきちんと食べましょう



朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

③ 朝、家でうんちをしましょう

朝ごはんを食べると腸のはたらきが活発になり、うんちが出やすくなります。十分なトイレタイムをとれるよう、朝の時間を家族みんなで見直しましょう。

