

# ほけんだより

市川市立二俣小学校  
保健室  
令和元年5月7日



なが 長いゴールデンウィークが明け、あ 新たな時代「令和」へと変わりました。ゴールデンウィークはいか がでしたか？ しんがつき 新学期が始まって1か月がたち、つかれがでてくる時期のお休みだったので、こころ 心も体も リフレッシュできたのではないのでしょうか。きょう 今日からまた、がっこうせいかつ 学校生活が始まります。きもちを切りかえて、たの 楽しい学校生活を送りましょう。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

## 生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
-------------------------------------	------------------------------------------	------------------------	--------------------------------------------

5月は気温の変化や生活リズムの変化などで体調をくずしやすい時期です。「5月病」という言葉もあるように、あたらしい 新しい環境でがんばっていた人が、れんきゅうを過ぎて一段落するころから「やる気がでない」「気分が落ちこむ」という症状がでることがあります。昔から「病は気から」と言われるように、心と体は深く関わっています。こころがつかれていると、からだも一緒につかれてしまうのです。ため息がふえたり、やる気がおきなかったりするのは、からだがかかっているサインなのです。そんなときは、からだをゆっくり休めてあげましょう。

## 健康診断が続いていきます



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
6	7 尿(全学年)・ぎょう虫(1年)検査セット配付	8	9 尿(全学年)・ぎょう虫(1年)検査回収	10
13	14	15	16	17 尿検査未提出者検査セット配付
20	21 尿・ぎょう虫検査回収予備日	22	23 耳鼻科検診(1・3・5年、さくら、2・4・6年抽出者)	24
27	28 眼科検診(2・4・6年、さくら、1・3・5年抽出者)	29	30 歯科検診(1・3・5年、欠席者)	31

### ～健康診断結果のお知らせについて～

学校では、病気の疑いのある人に「結果のお知らせ」をお渡ししています。「異常なし」の人には通知いたしませんので、ご了承ください。結果のお知らせは検診終了後、3週間以内に配付いたします。よろしくお願いいたします。



# うんどうかい もうすぐ運動会です



うんどうかいほんばん  
【運動会本番までの生活～生活リズムを整えよう～】

<p>こころ 心がけたいこと</p>	<p>ほけんしつ 保健室からのアドバイス</p>
<p>★しっかりと体そうをしよう</p> 	<p>○かぜに負けない体をつくるためにも、けがをしないようにするためにも、普段から体を動かしましょう。日々、体をきたえることが大切です。</p> <p>○運動の前は、じゅんび体そうを、運動の後は整理体そうを、しっかりと行いましょう。筋肉痛で保健室にくる人がいますが、筋肉が強くなっているしょうこです。しっかりと体そうをすると、なおりが早いです。体そうは、のぼすところ、曲げるところをいしきて行いましょう。</p>
<p>★たっぷり栄養をとろう</p> 	<p>○朝ごはんは、必ず食べましょう。朝ごはんを食べずに学校にくる人がいます。朝ごはんを食べないと元気がでなかったり、集中できなかったりします。集中できないまま運動をするとけがをしやすいです。少しでもいいので、食べてきましょう。</p> <p>○食事にえいきょうするような間食や夜食はひかえましょう。1日3回の食事をしっかりと食べましょう。</p>
<p>★ぐっすりすいみんをとろう</p> 	<p>○1学期が始まり、1ヶ月がたちました。運動会の練習も始まり、つかれが得意い時期です。はやめに布団に入り、十分なすいみんをとりましょう</p> <p>○つかれをとるために、宿題等を早めにすませ、いつもより早く布団に入るようにしましょう。</p> <p>○ぐっすりねむるため、ねる直前までのテレビやゲーム、間食はやめましょう。</p>
<p>★こまめに水分補給しよう</p> 	<p>○汗をかいているのに、水分を取らない人がいます。運動会の練習中や休み時間など、のどがかわいていなくても、こまめに水分をとるように心がけましょう。</p> <p>○休み時間ごとに水分ほきゅうをしましょう。</p> <p>○一気に飲まず、少しずつ飲みましょう。</p>
<p>★汗はすぐにふこう</p> 	<p>○汗をかいてもふかない人がいます。汗をそのままにしておくと体が冷えておなかがいたくなったり、かぜをひいたりしてしまいます。タオルやハンカチは毎日必ず持ち歩きましょう</p>
<p>★毎日お風呂に入ろう</p> 	<p>○人は毎日、たくさん汗をかきます。お風呂に入って、体を清けつにしましょう。</p> <p>○お風呂に入ると、つかれがとれて、夜もぐっすりねむれます。毎日お風呂に入ると、体を休めましょう。</p>
<p>★足に合ったくつをはこう</p> 	<p>○足に合っていないくつをはくと、足をいためてしまったり、けがをしやすかったりします。自分の足に合ったくつをはき、けがをしないようにしましょう。</p>

☆☆ルールを守って、楽しい運動会にしましょう！！☆☆