

ほけんだよい5月



七ヶ浜町立汐見小学校
保健室
2023. 5. 1
No. 2

おうちの方と一緒に読みましょう

5月の保健目標 自分の体を知ろう

「五月晴れ」という言葉があります。梅雨の間に晴れたときのことですが、「5月のよく晴れた天気」という意味で使われることが多いです。5月のよく晴れた日は、日差しが強いことがあります。寒い冬を過ごしてきたみなさんの体は、まだ暑さに慣れていません。そんなときこそ、熱中症に注意が必要です。軽い運動で暑さに体を慣らしておく、こまめに水分をとる、帽子をかぶるなど熱中症予防を心がけてくださいね。

5月の保健行事

5月15日 (月)	内科検診	13:00~	4・5・6年生
5月19日 (金)	内科検診	13:15~	2年生・3-1
5月22日 (月)	内科検診	13:15~	1年生・3-2
5月24日 (水)	眼科検診	13:00~	全学年

※場所は保健室で行います。

1日のスタート!

朝ごはんはなぜ大切?

新学期が始まってもう少しで1ヶ月です。元気ですごしている人が多い一方、とくに午前中に「気持ち悪い」「だるい」「お腹がいたい」といって保健室に来る人もいます。話を聞くと、どうやら原因のひとつに『朝ごはんぬき』があるようです。あらためて、朝ごはんについておさらいしてみましょう。

◎朝ごはんを食べるとどうなるの?

- 体温が上がって、体が目をさまします。
- 脳にエネルギーがいきわたり、頭がよくはたります。
- 腸がしげきされ、うんちが出やすくなります。



◎どんなものを食べるといいの?

- タンパク質 (肉, 魚, 卵, 大豆製品, 乳製品など) → 体温を上げます。
- 炭水化物 (ごはん, パン, めん, シリアルなど)



★野菜やくだものをくわえるとより栄養バランスのいい朝食になりますよ!



保護者の方へ

★健康診断の結果、医療機関へ受診が必要と思われる場合には、「治療勧告書」をお渡しします。疾患によっては、時間がたつとともに悪化することもありますので、早めに受診されることをお勧めいたします。歯科検診の結果のみ全員に配付します。

★これから気温が高くなり、運動会の練習も始まります。水分補給ができるように水筒の持参をお願いします。(中身が水かお茶)。また、登下校時は帽子をかぶることをお勧めします。