



保健だより5月

令和5年5月1日

おうちの方と読みましょう。

最近、なんとなくだるかったり、気分が落ち込んだりしてしまう人はいませんか？それは「5月病」かもしれません。進学や進級などの変化の中でがんばってきた人、まじめな人、自分のきもちを伝えるのが苦手な人がなりやすいと言われています。もやもやしたきもちを話したり、睡眠をたくさんとったりしてリフレッシュしてくださいね。

5月の保健目標

からだを清潔にしよう



「歯みがきってめんどくさい！」「見たかんじよごれがついていないから手は洗わなくていいよね」「つめがのびているけどまあいいか」・・・こんなふうに考えている人はいませんか？でも、歯みがき、つめ切り、手洗いをしないのはNG！せいけつをたもつことは、いろいろなことの予防につながります。

◎歯みがき→むし歯や歯周病予防 ◎つめ切り→けが予防 ◎手洗い→かぜなどの感染症予防

1日のスタート！

朝ごはんはなぜ大切？

◎朝ごはんを食べると？

- 体温があがって、からだが目をさまします
- 脳にエネルギーがいきわたり、頭がよくはたらきます
- 腸（おなか）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？

- **たんぱく質**→体温をあげます
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳、乳製品など
- **炭水化物**→脳のエネルギーになります
ごはん、パン、めん、シリアルなど

☆野菜やくだものをプラスすると、よりバランスのとれた朝ごはんになりますよ！



5月の健康診断スケジュール

日にち	内容	備考
5月9日(火) 5月16日(火)	内科検診 (9日：低学年 16日：高学年)	服装は、体操着の半そで半ズボンです。名札を必ず着用しましょう。
5月11日(木)	耳鼻科検診(全学年)	耳、鼻をきれいにしておきましょう。髪の毛はしばるかピンでとめましょう。
5月16日(火)	尿検査(一次もれ者)	8:30までに保健室へ！ 容器は、前日までに必ず保健室に取りに来てください。

まずは生活リズムから...

「寝る」「食べる」「動く」「出す」

その1「寝る」

学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。また、何時間寝ればいいのかは人によって差があります。よく授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠時間が足りていないのかもしれない。



その2「食べる」

朝・昼・晩、栄養のバランスを考えてとりましょう。同じものばかり食べたり、食事をぬいたりしていると、体調を崩す原因になってしまいます。特に1日のはじまりの朝ごはんは大切です。



その3「動く」

外遊びやスポーツなど体をふだんから動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみましょう。



その4「出す」

「それって生活リズムなの？」と思われがちですが、トイレに行っておしっこやうんち、体の中のいらぬものを出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんすると、おなかが痛くなったり、病気につながってしまったりすることも。早めにトイレに行くくせをつけましょう。

