

ほけんだより5月

令和5年5月1日
吉川市立中曽根小学校
保健室



新年度がスタートして、約1カ月がたちました。もう、新しいクラスには慣れましたか？
4月の下旬はお休みをする人がたくさんいました。G・Wにしっかり体を休めて
5月からまた元気に登校しましょう。

ねむ

がつびょう



ぐっすり眠って5月病をやっつけよう！

「体がだるい」「やる気がでない」「頭が痛い」「何をやっても楽しくない」。新しい学年になって1カ月、少し疲れがでている頃ではないですか？最近の自分の生活を見直し、睡眠不足だったらそれも原因のひとつです。小学生は1日9～10時間の睡眠が必要と言われています。しっかり寝て、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

～睡眠の働き～

- 体のつかれをとる
- 病気にかかりにくくなる

- 新しく覚えたことを整理する
- 体を成長させる

外遊びで体をじゅうぶん動かしておけば

～ぐっすり眠るには～

- 昼間、外遊びなどをして元気に体を動かす
- 毎日同じ時間に寝起きをする
- 長時間の昼寝はしない



夜はぐっすり眠れます



～寝る前の工夫～

- 部屋を暗くする（スマホなどを見ない）
- ぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ストレッチをする



～スッキリ起きるには～

- カーテンを開けて朝の光を浴びる
- 朝ご飯をバランスよく食べる。
- 顔を洗う
- 朝にお手伝いをして、体や頭を動かす



マスクのつけ方大丈夫？

4月から、マスクをするかどうか「自分で決めて良い」ことになりました。しかし、つけている人のつけ方はどうでしょうか？ほとんどの人が、しっかり鼻と口を覆うつけ方ができていますが、中には鼻も口も出ていて、あごにマスクをつけている人がいます。

あごには、汚れやバイキンがいっぱいです。あごにつけたマスクを、またつけている人もいますが、清潔ではありません。

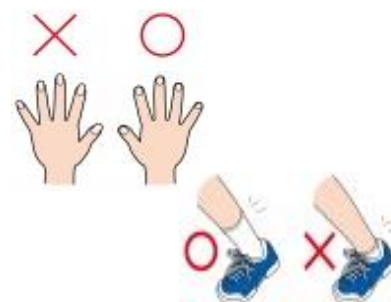
体育の時・休み時間 など、マスクを外す時にはポケットまたはランドセルに入れましょう。あごにつけている人は、外すかつけるかのどちらかにしてください。

～運動会練習が始まります～

8日から、運動会の練習が始まります。始める前に、自分の姿を確認してみましょう。

【服装編】

- 短パンの中に、体操服や中曽根Tシャツがしっかり入っている。
- 手の爪、足の爪は短く切っている。
- 靴は、自分の足のサイズに合っている。
- くるぶしの隠れる靴下をはいている。
- 手や足に、ミサガやゴムはついていない。
- 髪の毛の長い人は、ゴムで結んでいる。



→はい・いいえ
→はい・いいえ
→はい・いいえ
→はい・いいえ
→はい・いいえ
→はい・いいえ

【生活習慣編】

- 夜は9時までに寝ている。
- 朝ごはんはバランスよく食べている。（パンだけ、ご飯だけは✕）
- 水筒を学校に持ってきている。
- 休み時間には、しっかり水筒の中身を飲んでいる。
- 毎朝、体温を測定している。



→はい・いいえ
→はい・いいえ
→はい・いいえ
→はい・いいえ
→はい・いいえ

★「いいえ」があると、体調不良やケガの元です。運動会当日までに、全部「はい」になるように意識しましょう。



※5月8日(月)から一週間、生活習慣チェックを実施します。しっかり行い、生活リズムを整えましょう。

(保護者の方へ 生活習慣チェックとは、朝起きた時間・寝た時間・朝食の喫食状況などの調査です。用紙を8日に配布しますので、お子様と一緒にご記入お願いいたします。)

