



ほけんだより

令和5年5月1日 ほけん室発行

築港小 5つの合言葉

チャイムで
着席
準備OK

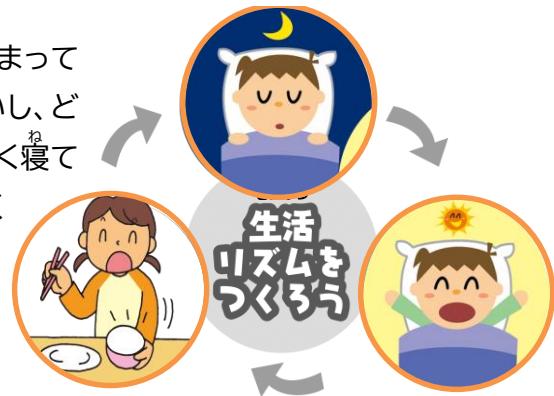
ろうかは
静かに
右側を

くつを
そろえよう
かかとの
ところで

なかよく
あそぼう
友だちと

自分から
あいさつ
元気に返事

新学期が始まって一ヶ月が過ぎました。そろそろ疲れやストレスがたまって
くるころかもしれませんね。今朝、すっきり目がさめましたか？熱もないし、ど
こも痛くないのに、なんだかだるいなあという人は、いつもより少し早く寝て
体を休めてあげましょう。夜しっかり寝ることで疲れやストレスが少なく
なるホルモンが出るそうです。そして朝はしっかりごはんを食べて、
元気に登校しましょう！



★5月の保健目標★

正しい手洗いをしよう

細菌やウイルスは、空気中をただよい、みんながよく触るトイレのドア、ドア
の取っ手、階段の手すり、机などについてしばらくの間は生きています。こん
なところに触った手で、食べものを口にしたり、鼻をいじったりすると細菌やウ
イルスは大喜びで、のどなどのねん膜から人間の体にしん入してきてしまいま
す。

正しい手洗いで、目に見えない細菌やウイルスのよごれもきれいに洗って、
元気にすごしましょう。



つめも切ろうね！

正しい手の洗い方



手を水でぬらして



石けんであわだてて



手のこうを洗って



ゆびの間もごしごし



手のひらとゆびの先も



親ゆびも、もみもみ



手首をくるくる洗って



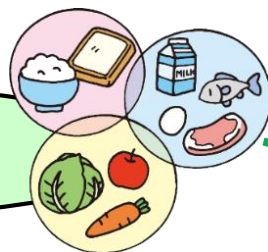
しっかり洗い流そう



★毎日ハンカチ・ティッシュをもってこよう！

せっかくきれいに洗った手を服でふいていませんか？
それではまたウイルスやよごれがついてしまうよ～

あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう！



●あさ 朝ごはんをとることが大切な理由●

その1 からだ 体のリズムを整える

朝食は体のめざましです。もし、朝ごはんを食べなかったら頭も体もぼーっとしたまま午前中をすごすことになり、元気がでてくるのはお昼ごはんの後。夜は絶好調で夜更かしをして、次の日の朝は起きられないなんてことにも…。

その2 き しゅうちゅうりょく やる気と集中力がでる

朝食を食べると、体温がすぐに上がり始めます。ところが朝ごはんを食べないとお昼ごはんまで体温が低い状態が続きます。体温だけでなく、脳の温度も下がったままなので、眠くなってあくびが出たりします。

その3 のう 脳にエネルギーを補給する

脳にもエネルギーが必要です。朝ごはんを食べないと、前の日の夕食が午後7時なら、お昼ごはんまで17時間もあくことになります。脳に栄養がまわらず、イライラしたり、集中力がなくなる原因にも…。



あさ 朝ごはんをきちんと食べて、
げんき 元気な1日にしよう！

おうちの方へ

*5月も健康診断が続きます。再検査、病院での受診が必要と思われる児童には「指示書」をお渡しします。健康に学校生活が送れますようぜひ早めの受診をお願いします。

なお、歯科検診の結果については異常があるなしに関わらず全員に結果をお知らせしていますので、よくご覧になってから受診してくださいませようよろしくお願いします。

*もうすぐ新型コロナウイルス感染症が感染症分類で5類に変わる予定ではありますが、感染者の数が少しずつ増えていて心配ですね。子どもたちも楽しみにしているゴールデンウィークのお休みですが、外出から帰った時や食事の前にしっかり手を洗うなど基本的な感染症対策に気を付けて楽しくお過ごしいただければと思っています。

*5月に入ると急に暑い日がありますので、熱中症対策の水分補給のためにも、1日足りだけの水分の入った水筒の準備をお願いします。

