

# ほけんだより

野々市小学校 保健室  
令和8年5月



新学年になって1か月が過ぎました。みなさん新しいクラスにはなれましたか？そろそろ体にも心にも疲れが出てきやすい時期です。生活リズムを整えて、元気にすごしていきましょう。

## ★生活リズムを整えて、元気に過ごそう★

### よい睡眠をしっかりとるために

<p>朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる (体内時計のズレをリセットする)</p>	<p>寝る直前までスマホを見ない (画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)</p>	
<p>日中に適度な運動をする (運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)</p>	<p>寝る前に物を食べない (消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)</p>	<p>寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)</p>

### 一日の元気のための朝の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。  
毎日、この4つを意識して一日を始めてみましょう。

#### 4つの約束

- |                |                   |                    |                 |
|----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
| <p>① 早起しよう</p> | <p>② 日の光を浴びよう</p> | <p>③ 朝ごはんを食べよう</p> | <p>④ うちを出そう</p> |
|----------------|-------------------|--------------------|-----------------|

#### ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間にお起きしましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

朝ごはんは、心と体を目覚めさせて、1日を元気にスタートさせるためのエネルギー源になります。朝ごはんをよくかむことで、脳の働きを活発にします。そして、食べ物をのみこむことで胃と腸の働きを目覚めさせて、栄養が体中に送られます。体温も上がって、体の動きもスムーズになり、元気に過ごすことができますよ！

けんこうしんだん よてい  
★5月の健康診断の予定★



5月12日(火)	13:00~	1年生	内科・結核検診
5月13日(水)	9:00~	1年、5年(3・5・6組)	歯科検診
5月15日(金)	9:00~	2年、4年(2・3・5組)	歯科検診
5月26日(火)	10:30~	1年	耳鼻科検診
5月27日(水)	13:00~	2年	内科・結核検診
5月28日(木)	朝に提出	全学年	尿検査
	12:50~	4年	内科・結核検診

5月28日(木)は尿検査です。全員提出が必要なので、忘れずに提出しましょう！

<保護者の皆様へ～連絡封筒(保健室)を使用します～>

今年度から、より個人情報に配慮して、保健室からのお知らせ(年度初めの保健関係、健康診断の結果、スポーツ振興センター関係など)を個別の封筒に入れてお渡します。

この封筒は、6年間使用しますので、中身を確認しましたら、空封筒はすぐに返却いただきますようお願いいたします。

また、健康診断の結果については、5月下旬ごろを目途に、順次対象児童に配布できるように準備してまいります。なお、ご家庭で気になる症状がある場合は、健康診断結果に関わらず、早期の受診をお勧めします。

ねっちゅうしょう  
★熱中症にそなえましょう★

熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

そろそろ



<保護者の皆様へ～おねがい～>

5月に入り、気温が高い日も多くなってきました。休み時間には、体育館や運動場で元気いっぱい遊び、たくさん汗をかいている児童の姿もたくさん見られます。

学校でもこまめな水分補給への声掛けを行い、予防に努めていきたいと思えます。

ご家庭からも、水筒(暑い日は多めに)・汗拭きタオルをご用意いただきますようお願いいたします。