

# ほげんだより 5月

2019. 5. 08 (水)

寺井小学校

『ほけんしつ』

NO.4

しんがつき はじ げつ まいにち あたら なた  
 新学期が始まって1か月。どんな毎日でしたか？新しいことがたくさんありましたが、もう慣れ  
 ましたか？これからは若葉がきれいな季節です。自然からもたくさんパワーをもらって、元気に5月  
 も送りたいですね。

## 5月のほけん行事



このか 09日(木)	ないか 内科検診	ねん 3・5年
にち 15日(水)	しんぞう 心臓検診	ねん 1年
にち 16日(木)	ないか 内科検診	ねん 2・4年
にち 17日(金)	にょうに 尿二次検査	
【連絡のあった人・まだしていない人】		
にち 21日(火)	ないか 内科検診	ねん 6年
か 28日(火)	じびか 耳鼻科検診	ねん 1年
もく 30日(木)	じびか 耳鼻科検診	ねん 4年
ねんせい ないか がついつか すい 1年生の内科検診は6月5日(水)です。		

じゆしん  
 受診カードをも  
 った人は、早め  
 にお医者さんへ  
 行きましょう！

なまえ 名前、あいさつ、しつもん 質問の  
 答えは、はっきりと！

ないか 内科検診

じびか 耳鼻科検診 (1・4年生)

みてくださるのは、  
 がっこうい 学校医の  
 あきやま せんせい 秋山先生です。



からだに びょうき や じじょう 異常はないかな？

みてくださるのは、  
 じびかい 耳鼻科医の  
 さかの せんせい 酒野先生です。



みみ 耳鼻のどの びょうき や じじょう 異常はないかな？

### あうちのがたへ



「日本スポーツ振興センター」の掛け金を、4月集金で集めさせていただきました。

「日本スポーツ振興センター」の災害給付制度は、学校の管理下で起こったけがなどで病院  
 受診した際に、医療費が支給される制度です。対象となる場合は書類をお渡しし、提出をお  
 願いしています。給付金は、市から口座振り込みされます。よろしくお願いいたします。



### こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標



きそくただ  
 「規則正しい  
 生活」ってどん  
 な生活かな？

# ぐっすり すいみん

## 睡眠と心

睡眠不足は心を不安定にする  
 と言われています。寝る時間が遅いほど、  
 なんでもないのにイライラ  
 してしまふというデータもあります。  
 また、心の病気のサインとして、  
 「眠れない」という症状が  
 出ることもあります。



# 睡眠と

じつはこんなに  
 つながっています

●に何が入るかな？

## 睡眠と勉強

睡眠は、みなさんの脳の働きと  
 深く関わっています。  
 睡眠が足りないと、脳は  
 考えたり記憶したりする力が  
 十分に出なくなってしまう  
 勉強しても頭に入らなく  
 なってしまうのです。



## 睡眠と肥満

睡眠不足の人は、食欲を増加  
 させるホルモンが増え、  
 食欲を抑えるホルモンが減る  
 と言われています。  
 つまり、睡眠が足りないと  
 食べ過ぎにつながり、太りやす  
 くなってしまいます。



## 睡眠と朝ごはん

寝る時間が遅くなると、  
 当然、起きる時間も遅くなりがち。  
 朝ごはんを食べる時間  
 なくなってしまう。  
 朝ごはんを食べないと、  
 脳やからだの栄養が足りず、  
 朝から元気に過ごせません。

