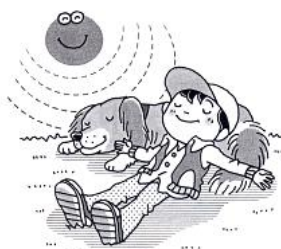


ほけんだより

2021. 5. 6 茨木市立玉島小学校 保健室



しんがつき はじ かげつ
新学期が始まってもうすぐ1ヵ月になります。みなさん、
あたらしいクラスにはもうなれましたか？5月は、とても過ごし
やすい月ですが、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあ
ります。「ちょっと疲れたかな」と感じたら、早めに休養
(体を休めること)をとるようにしましょう。



5月の保健目標

自分の体をよく知ろう

5月の検診予定

月	火	水	木	金
健康診断の結果、病院で診てもらったほうがいいと言われた人には「お知らせ」を渡します。おうちの人に必ず見せて、早めに病院へ行きましょう。 とくに受診の必要がないときは、お知らせはありません			6 視力再検査 (1・6年)	7 視力再検査 (2・5年)
10 視力再検査 (3・4年)	11 視力再検査予備日 尿検査2次 (対象者)	12 	13 聴力検査 (1年)	14 聴力検査 (2年)
17 聴力検査 (3年)	18 	19 聴力検査 (5年)	20 	21 眼科検診(対象者) 尿検査2次予備日
24 聴力検査予備日	25 	26 	27 	28 耳鼻科検診 (対象者)

はやね！・はやおき！・あさごはん！

この言葉、よく聞きますよね？「はやね・はやおき・あさごはん」この3つのことは、みんなが元気にすごすためにとても大切なことです！できていますか？

「はやね」が大切な理由は・・・

おぼえたことをわすれない！
昼間におぼえたことをわすれないように、寝ている間に頭の中で「脳」が整理をしてくれます。



体のつかれがとれる！

体が成長する！
ねているあいだに「成長ホルモン」がでて体を大きくします。

「はやおき」が大切な理由は・・・

頭がすっきりする！
早くねて、早くおきると朝からやる気がでます。



朝の時間にゆとりができる！

朝ごはんをしっかり食べる時間ができる！

「あさごはん」が大切な理由は・・・

頭が目ざめてはたらく！
体の中にエネルギーが入ることで頭が目ざめ、「脳」がはたらく力になります。



体が動きやすくなる！
体の中に食べ物が入ることで、体を動かす力になります。

「はやね・はやおき・あさごはん」は大切と言われている理由がわかりましたか？早くねむらないと早おきはできません。早くおきていないと朝ごはんを食べる時間がありません。この3つのことは、全部つながっています。

学校に来て勉強をするパワーになるのは朝ごはんです。イスに座ってする勉強も、体育のように体を動かす勉強も、おなかがすいていると集中できません。

学校で元気いっぱい活動ができるように、しっかり「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけましょう！！