

# ほけんだよい

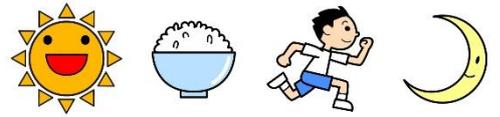
令和元年4月24日発行  
磐田市立向笠小学校  
保健室

なが やす つづ きそくただ せいかつ やす ひ がっこう  
長い休みが続いていますが、規則正しい生活はできていますか？休みの日も、学校がある日と同じリズムで生活することを心がけましょう。

がつ 5月の「けんこうかんさつ表」がおたよりの中に入っています。4月と同じように、毎日熱をはかって、健康かどうか自分でチェックしましょう。

## <5月の保健目標>

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をしよう



はやねはや お あさ せいかつり すむ  
「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムをつくるためには、夜早く寝ることが大切です。なるべく早くふとんに入る習慣をつけましょう。

がつ 6月には、第1回「早くねよう週間」があります。学府みんなで、早く寝るために生活リズムをととのえていきましょう。

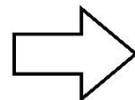
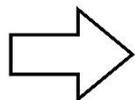
## あさ のう えねるぎー 朝ごはんは脳のエネルギー！

あさ ねむ た ひと  
「朝は眠くてごはんを食べたくない」という人もいるかもしれませんが、どうして朝ごはんが大切なのか知っていますか？

のう えねるぎー  
脳のエネルギーのもと  
は「ブドウ糖」。寝ている間にも、エネルギーが使われています。

ゆう た  
夕ごはんを食べてから  
つぎ ひ あさ  
次の日の朝ごはんまで、12時間くらいあいていますね。

あさ のう えねるぎー  
朝の脳はエネルギー不足。ごはんを食べることで、午前中、元気に勉強や運動をすることができます。



## 保護者用

長い休みが続いていますが、お子さんの様子はいかがでしょう？不安な気持ちが行動に表れることがあるかもしれません。今後学校が再開されてからも、しばらくはお子さんの様子をよく観察してあげてください。また、静岡大学教育学部から出ている「レジりん通信第2号」を同封しましたので、是非親子で読んでみてください。

## ☆毎朝の健康観察☆

表情が暗い、元気がない  
様子はありませんか？



夜はよく眠れていましたか？  
食欲はありますか？

頭痛や腹痛、かぜ症状、  
熱はありませんか？

体調が悪い場合は、休養  
して様子を見ましょう。

## 健康診断はスクリーニングです

スクリーニングとは・・・病気の疑いや異常がないかを調べること

今年度は、一部の健康診断が延期となり、御心配をおかけしています。身体測定時に実施した視力検査について、受診が必要なお子さんについては「視力検査結果のお知らせ」を同封しました。

学校で行われている健康診断はスクリーニングであり、確実に病気を発見し、病気の診断をしてくれるわけではありません。「〇〇検診結果のお知らせ」をもらったら、早めに病院で診てもらおうようにしましょう。昨年度の実診率は、87.3%でした。病院を受診したら、結果のお知らせの用紙を学校に御提出ください。健康診断は、子どもたちが自分の成長や体について知る良い機会です。御家庭でも、健康について考えるきっかけとして、是非話してみてください。



## ノーメディアデーについて

本校では、毎月1回ノーメディアデーを設定しています。第1回目を4月30日に予定していましたが、学校が再開されてからの実施したいと思います。実施方法については改めてお知らせいたします。休校中でメディアを利用する機会が増えていると思いますが、家庭でルールを決めて、有効に利用できると良いですね。



## 【健康観察について】

5月の「けんこうかんさつ表」を、おたよりの中に同封しています。4月に引き続き、御家庭での健康観察をよろしく願います。学校が再開した後も、しばらくは検温・健康観察を続けていきたいと思っておりますので、御協力をよろしく願います。

