

# ほけんだよい

(お家の人と読んでね!) 令和6年5月1日 常総市立豊田小学校



## 「がんばりすぎていませんか？」

新学期が始まって、1カ月がたちました。新しいクラスや生活に慣れてきたころだと思います。そんな時期に、がんばりすぎていた心と体に次のような症状が出る場合があります。

- ★やる気が出ない
- ★食欲がない
- ★イライラする
- ★よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、心と体が「疲れた〜!」と言っているのかもしれませんが。お出かけするのも楽しそうですが、ゆったりのおんびり過ごして、心と体を休ませてあげてくださいね。

### 心と体を休ませるポイント

ぐっすり眠る



体を適度に動かす



好きなことをして  
のんびり過ごす



### ◆元気アップ週間◆ 5月13日(月)~17日(金)

全国的に、こどもの近視(1.0未満)の増加が問題となっているので、今年度は「目の健康と姿勢」をテーマに実施します。「元気アップカード」でいくつかの項目についてチェックを行います。詳しいことは、お手紙でお知らせします。おうちの方のご協力をお願いいたします。

## よい睡眠で健康に!

### 世界睡眠時間ランキング

- ① 南アフリカ 9時間13分
  - ② 中国 9時間 2分
  - ③ アメリカ 8時間51分
  - ...
  - 最下位 日本 7時間22分
- なんと!最下位は日本、睡眠時間が一番短い国なのです...

### 睡眠がよくとれた人

- ◎日中、元気に過ごせる。心も体も元気いっぱい!
- ◎脳の疲れがとれて、勉強がはかどる。記憶が整理されて、よく覚えている。
- ◎病気にかかりにくい。
- ◎成長ホルモンがしっかり出る。



今月の保健目標 **体をせいけつにしよう!**

せいけつ調べが始まりました。  
全学年パーフェクトを目指そう!

## からだ、キレイにできてるかな?

けがや病気を予防するために いつも体をせいけつにしておきましょう!



キレイ博士といっしょにチェック!

### つめ

短く切ってあるかな?  
深づめにならないように白い部分を残そう。



### 手洗い

外で遊んだ後、食事の前、トイレの後、せっけんで洗っているかな?



### 服

下着を着ているかな?

### はみがき

1日3回食後にみがいでいるかな?

### はんかち・ティッシュ

いつも持ち歩いているかな?

時々うわばきを忘れる人がいます。学校で貸し出しをしていますが、サイズが合わないときや多くの人が忘れると貸すことができません。前日にうわばきのチェックを忘れずに!

### 保健室日記



- 左:朝の「体幹トレーニング」が始まりました。教室から「1. 2. 3. 4」と元気な掛け声が聞こえてきます。背筋を正して、1日のスタートです。
- 中、右:地震・放射能もれを想定した避難訓練が行われました。第一次避難で校庭へ、第二次避難で体育館へ。避難経路を確認し、速やかに避難できました。

\*4~6月にかけて健康診断が行われています。結果については、お手紙や健康手帳でお知らせします。何か、ご不明な点などありましたら、遠慮なく保健室までお問合せください。