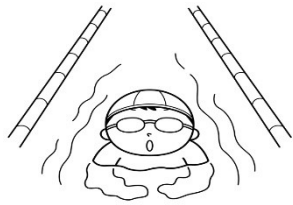


けんこうしんだん おかえちてん  
**健康診断ただいま折り返し地点！**

4月から始まった健康診断は、みなさんの協力もあり、大きなトラブルもなくスムーズに進められています。終わった項目から結果をまとめていますので、「お知らせ」をもらったその日に持ち帰って、おうちの人といっしょに読み、できるだけ早め（はや）に受診（じゆしん）するようにしてください。とくに、耳鼻科検診（じびかけんしん）、眼科検診（がんかけんしん）の結果（けっか）（受診・治療）は、来月から始まる水泳指導（すいえいしどう）にもかかわってきます。痛み（いた）などははっきりとわかる症状（しょうじょう）がないからといって、あとあとまでのばすことのないようにしてくださいね。



**今後の保健行事**

5月20日（月）	視力検査	3・4年
22日（水）	視力検査	5・6年
24日（金）	視力検査	1・2年
27日（月）	眼科検診	全学年
6月6日（木）	歯科検診	全学年

ただ せいかつしゅうかん げんき  
**きそく正しい生活習慣が元気のひけつ**

**「朝ごはん」ってすごい！**

朝ごはんは、心と体にとってとても大切です。なぜなら、心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーをつくってくれるからです。

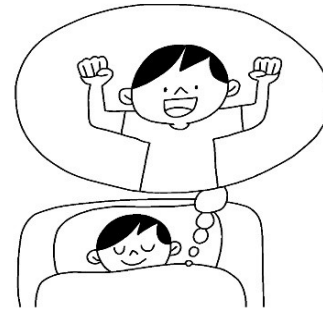
まず、朝ごはんの味を楽しみながら、よく噛むことで、脳の働きを活発にします。そして、食べ物をのみこむことで胃と腸の働きを目覚めさせて、栄養が体中に送られます。

さらに、体中に栄養が送られることで、体全体で活動が活発になり、体温が上がって、体の動きもスムーズになります。



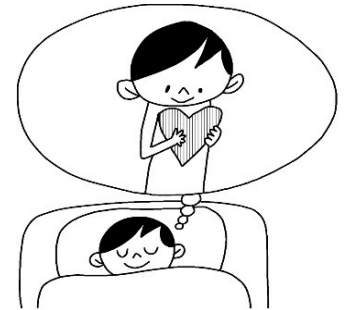
**よくねむるといいことがいっぱいあるよ！**

からだのつかれがとれる



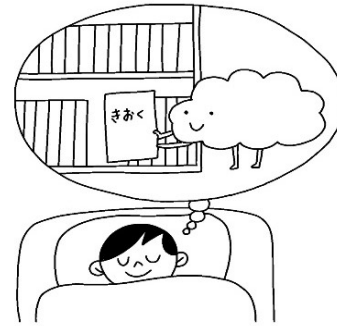
休息（きゅうそく）がとれるだけでなく、脳（のう）が体の点検（てんけん）をしてくれます。

心が落ち着く



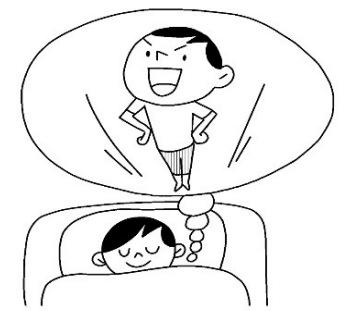
すいみん不足（ぶそく）になると、気持ちのコントロール（コントロール）ができにくくなります。

きおくを整理（せいり）する



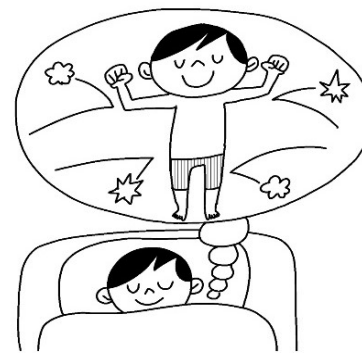
脳（のう）が勉強（べんきょう）して覚えたことなどを整理（せいり）し、きおくとして定着（ていちやく）させます。

せいちょうホルモンが出る



ほね（骨）や筋肉（きんにく）を発達（はつたつ）させる成長（せいちょう）ホルモン（ホルモン）は、すいみん（睡眠）中に、たくさん出（で）ます。

びょうきからからだを守る



かんせんしょう（感染症）などの病気（びょうき）に対する（たい）ていこう（ていこう）力が強（つよ）くなります。

**しっかりとすいみんをとるには？**

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計（たいないどけい）がリセットされて、夜にねむ気が起こり、早くねむることができるようになります。

また、朝・昼・晩（ばん）にしっかりと食事（しょくじ）をとり、運動（うんどう）をすることで、さらにぐっすり（ぐっすり）とねむることができます。

すいみん（睡眠）・運動（うんどう）・栄養（えいよう）を、毎日（まいにち）の生活（せいかつ）の中で、規則（きそく）正（ただ）しくとることが健康（けんこう）につながるのです。