

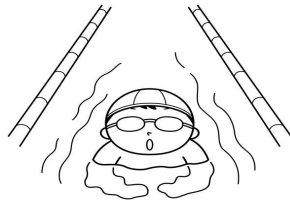


ほけんだより 5月

千早小吹台小学校
保健室 H27.5.19

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、できるだけ早めに受診するようにしてください。とくに、耳鼻科検診、眼科検診の結果（受診・治療）は、来月から始まる水泳指導にもかかわってきます。痛みなどはっきりとわかる症状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22日（金）心臓精密検査
- 6月11日（木）歯科検診
- 6月24日（水）歯みがき指導

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。

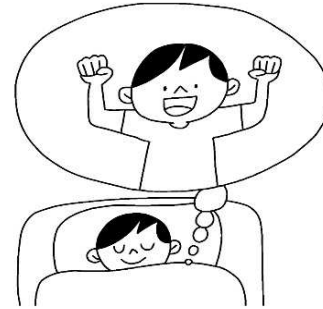
まず、朝ごはんの味を楽しみながら、よく歯でかむことで、脳の動きを活発にします。そして、食べ物をのみこむことで胃と腸の動きを目覚めさせて、栄養が体中に送られます。

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。



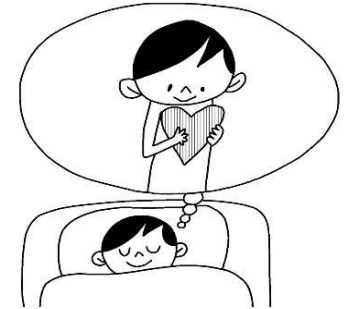
よくねむるといいことがいっぱいあるよ！

からだのつかれがとれる



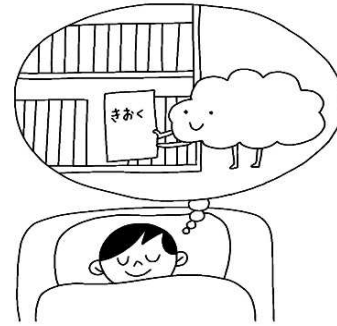
休息がとれるだけではなく、脳が体の点検をしてくれます。

心が落ち着く



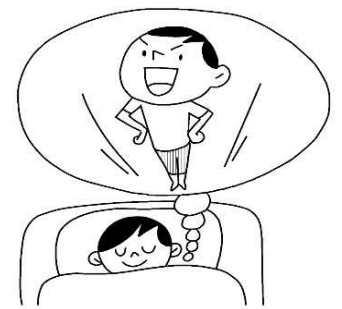
すいみん不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。

きおくを整理する



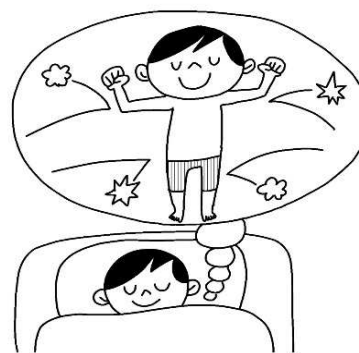
脳が勉強して覚えたことなどを整理し、きおくとして定着させます。

成長ホルモンが出る



骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、すいみん中に、たくさん出ます。

びょうきからからだを守る



感染症などの病気に対するていこう力が強くなります。

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・晩にしっかりと食事を取り、運動をすることで、さらにぐっすりとねむることができます。

すいみん（休養）・運動・栄養を、毎日の生活の中で、規則正しくとることが健康につながるのです。