


## せいかつ げんき と 生活リズムで元気、取りもどそう!

新学期が始まって1ヶ月半たちました。新しい学年にもなれ、ちょうどつかれが出てくるころではないでしょうか。保健室にも「だるい…」「休ませてくださ〜い」という人が来ます。話を聞いてみると、多くの方が“生活リズム”がしっかり整っていないことがわかりました。ではどうしたらいいのでしょうか？


**★早寝・早起きをしよう!**

寝る時刻(起きる時刻)の目標を決めて、少しずつ近づけていきましょう。そして休みの日もなるべく同じ時刻に寝起きすることがポイントです。




**★朝ごはんを食べよう!**

ごはん、またはパンを中心にバランスのよい朝ごはんにしませう。それがむずかしいときは、何か一品でもいいので食べるようにしましょう。



**★うんちをしよう!**

朝ごはんをはじめ、おもに食事をした後はうんちが出やすくなります。なるべくがまんせず、すぐにトイレに行くことを心がけましょう。



**★からだを動かそう!**

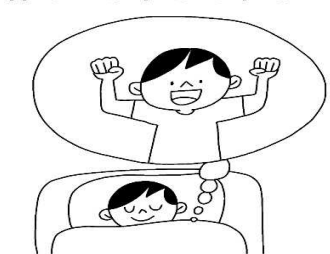
起きているときにからだを動かしておけば、夜はちゃんと眠くなります。外遊びやスポーツのほか、おうちのお手伝いなどでもいいと思います。



はじめからいきなり全部やろうとすると、なかなか大変です。「これならすぐできそう」と思うものから少しずつ続けて取り組んでいくことが大切です!

### よくねむるといいことがいっぱいあるよ!

**体のつかれがとれる**




休息がとれるだけでなく、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。

**記おくを整理する**



脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記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。


**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とり、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。

**病気から体を守る**



感染症などの病気に対するていこう力が強くなります。

**今後の保健行事**

- 5月23日(月) 耳鼻咽喉科検診(1・4年生)
- 5月26日(木) 臨海学舎前健康相談(5・6年生)
- 6月6日(木) 歯科検診(全学年)
- 6月22日(水) 歯みがき指導(全学年)

※日程が変更になりました。

※裏面もご覧ください。



## 保護者の皆様へ

### ●受診のお知らせについて

4月から健康診断を行っていますが、その結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには「受診のお知らせ」をお渡ししています。内容をご確認いただき、早めに専門機関での受診をお願い致します。そして、今後の保健管理のため、受診結果についてご報告をお願い致します。また、一人一人のお子さんの健康診断結果については、夏休み前にお渡しする「健康手帳」をご覧ください。

### ●運動器検診について

今年度から新しく追加された運動器検診につきましては、ご家庭での確認ありがとうございました。その後、学校でも確認を終え、ご家庭及び学校で該当項目のあったお子さんについては、内科検診で診ていただきました。

運動器検診の結果、専門機関で検査や診察が必要と思われるお子さんには「受診のお知らせ」をお渡ししました。「経過観察」となったお子さんについては、夏休み前にお渡しします「健康手帳」の内科検診の欄に所見を記入しておりますので、ご確認ください。次年度の運動器検診で改めて確認させていただきます。

### ●6月に頭髪検査を行います。

本校では、アタマジラミの集団発生を防ぐため、水泳指導前に頭髪検査を実施します。近年では、海外旅行の普及や冬場でも暖房で暖かい環境が多くなったこともあって、季節に関係なくアタマジラミの集団発生がみられます。特に低学年の子どもたちは、頭を寄せ合って話をしたり、大人が意外に思うほど至近距離で遊んだりすることも多いものです。不潔にしているから発生するという訳ではありません。

ご家庭でも、時々お子さんの髪の毛をチェックしてあげてください。もしアタマジラミや卵が発見された場合は皮膚科を受診されるか、または薬局などで薬剤師に相談の上、駆除剤や専用の“すきぐし”で駆除してください。また、感染状況の把握と感染拡大防止のため、発見された場合は学校にご報告よろしくお願い致します。