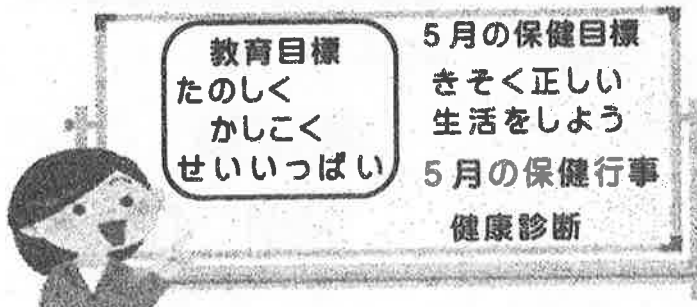


ほけんだより



富岡市立高瀬小学校 平成30年度 5月

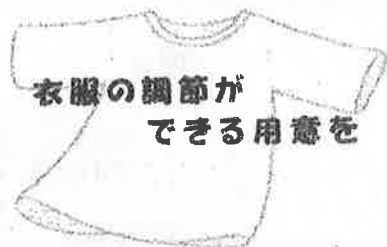


からだ ころ つかれて
いませんか？

新しい環 境^{かんきょう} や出会い、いろいろな行事であつという間に1カ月が過ぎたと感じる人が多いかもしれません。ほっとできる時間を大切にして、気持ちを切りかえて生活リズムを整えましょう。

こんなことに気をつけて

5月5日は「立夏」で、夏の始まりという意味です。夏に向けての準備をしましょう。



天気によっては朝夕と昼間の気温の差も大きいです。衣服の調節をして、体調管理をしましょう。

また、休み時間や体育で体を動かすと汗をかくことも多くなります。汗をふくタオルやハンカチも毎日せいいつなものを用意してきましょう。

◎こまめな水分補給を

高瀬小学校では、水分補給のため、熱中症予防のため、かぜ・インフルエンザ予防のためなど、1年を通して水筒を持参してよいことになっています。お茶類のカテキンがかぜの予防に効果があるといわれているので、お茶うがいにも利用できます。

水筒には、水（お湯）・麦茶・緑茶などを入れ、その時の体調にも考慮して用意してください。（お腹の具合が良くないときは、暑い時期でも冷たい飲み物は避けるほうがよいでしょう。）



○次の約束を守って上手に水分補給をしましょう。

☆登下校中は、広い場所で止まってのみましょう。

歩きながらのむことはキケンです。

☆学校では休み時間にのみましょう。

☆水筒には必ずなまえを書きましょう。

☆水筒は、毎日持ち帰り、次の日は新しいのみ物を入れて持ってきましょう。

もし、忘れて帰ってしまったときは、前の日のものはすててあらっておきましょう。

※水道の水でも充分です。必要に応じて用意してください。

水筒には本体と、カバーやケースがあれば両方になまえをつけてください。



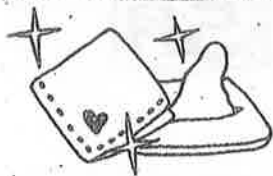
健康診断の結果について

健康診断を行っています。歯科検診結果については全員にお知らせします。その他の検診・検査については、疾病や異常の疑いがあり、受診の必要がある場合にお知らせします。早めの受診と適切な対応をお願いします。



み せいけつ 身のまわりの清潔をチェックしよう

ハンカチとティッシュ



ハンカチやタオルは、
まいにち清潔なものを。

手洗い

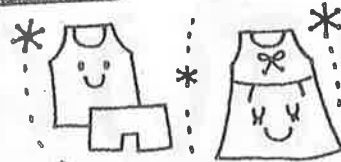


びょうき よぼう てあら
病気の予防には、手洗
い・うがいが基本。

うがい



下着



せいけつ したぎ ふく
清潔な下着や服を身に
つけよう。

歯みがき



しょくじ あと
食事の後はみがき。
とく くに
特に夜のはみがきは
てねいに。

お風呂



お風呂で体と心のつか
れをリフレッシュ。

つめ



ツメがのびすぎては
いませんか？



けがの原因になる
(われたり、
はがれたりする)



ツメがのびすぎると...

朝ごはんをたべて トイレタイムも

健康を守るためには、まず、
規則正しい生活を心がけること。
そのために、生活のリズムを整
えることが大切です。朝ごはん
をしっかり食べて、トイレによ
ってうんちをすませて、学校へゴー!!

朝ご飯で1日を始めよう!



脳を元気にする

朝ご飯を食べないと、ボーッとしてしまったり
イライラしてしまったり...
これは、脳のエネルギーのもとである
「ブドウ糖」が足りないからです。
ブドウ糖は体の中にたくさんためておけないので、
朝ご飯で補給することが大切です。



午前中の エネルギーのもと

朝は、朝の日の光から
時間がたっているので、お腹の中が空っぽ。
体のエネルギーのもとが足りない状態です。
朝ご飯で、その日の最初のエネルギーを
つくり出します。



うんちを 出しやすくする

朝ご飯を食べると腸が動き始めるので、
胃や腸が動き始めます。
すると、うんちが出やすくなります。
朝起きた後やお腹が空いているときの
食事は、腸がよく動きます。
朝ご飯で、うんちを出しましょう!



体温を上げる

食べ物を食べると消化管の活動がさかになり、
血液が消化管に集まります。
すると、内臓の働きが活発になるなど、
体の中心が温まり始めて体温が上がります。
ヒトの体温は、寝ているときは下がっていますが、
朝ご飯を食べることで上がります。