

保健だより



春日部市立幸松小学校
平成30年9月19日(水)
NO.5

おうちの人といっしょに読みましょう。

夏休みが終わり、2週間が過ぎました。3週間目に入りましたが、まだ、休みの時の生活リズムから抜け出せずに、ぼーっとしたり、体調をくずしている人はいませんか。運動会の練習も始まり、毎日忙しい学校生活を送っています。元気の過ごせるように、まずは生活リズムを取り戻し、規則正しい生活を心がけましょう。



もうすぐ運動会 自分の足に合ったくつをはこう！

すいみん不足や朝ごはん抜きで運動会の練習に参加すると、体調が悪くなったり、ケガをしたりしてしまいます。すいみんを充分とり、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。また、運動する前にきちんと準備運動をしてケガをしないようにしましょう。水分補給をまめにするように心がけましょう。



朝の生活習慣をチェックしてみましょう。








元気に過ごすために、自分の今朝の様子を思い出して、下の5つのうち、できているものに○をつけましょう。




<input type="checkbox"/> すっきり目がさめた  十分な睡眠は とても大切です	<input type="checkbox"/> 顔を洗った  水で顔を洗うと、 目ざめスイッチが入り ます	<input type="checkbox"/> 朝ごはんをしっかり食 べた  朝ごはんは午前中の 大事なエネルギー源です
<input type="checkbox"/> 食後に歯をみがいた  大切な歯を 自分で守りましょう	<input type="checkbox"/> うんちをした  食後は胃腸の はたらきが活発になり ます	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> ○がつかなかったところは、アドバイスを読んで、できるようになるにはどうしたらいいか考えましょう。全部が○になった人は、生活リズムはばっちり整っています。 </div>

朝の生活習慣づくりをくふうしよう。

朝の生活は、一日の体内時計を動かすためにとても大切です。自分の生活をふり返って、元気に過ごせるようにくふうしてみましょう。

朝 ス ッ キ リ 起 き る た め の く ふう		
①お風呂にゆっくり入る  眠る前に リラックスした環境をつ くるようにしましょう	②夜寝る時間を早くする  遅くても 夜9時半までにはお布団に 入ろう	③朝起きたら太陽の光を 浴びる  太陽の光を 浴びて、体内時計をリセッ トしよう

朝 ご は ん を 食 べ る た め の く ふう	
①夜遅くに食べすぎない 消化吸収には8~12 時間かかります！  はらはちぶんめ 腹八分目 程よい空腹感と ともに朝目覚めることができます	②食べられそうなものから口に入れる (バナナ・みそ汁など)  お茶や水などの飲み物からとると、ゆっ くりと体が目覚めます

う ん ち を す る た め の く ふう		
①コップ1杯の水を飲む  朝空っぽの胃に 水が入ると 腸がしげきされ、うんちが 出やすくなります	②トイレに行く時間を作る トイレタイム  トイレに行く時間を作って 朝トイレに入る習慣をつ くろう	③がまんをしない  うんちをしたくなったら がまんしないでトイレに 行こう

食物アレルギーについてのお願い

今までは、普通に食べることができたものでも、突然アレルギー症状が出てしまう場合があります。その時は、必ず受診し、学校にも報告をお願いします。花粉症の人は、果物アレルギーを起こしやすいので、注意してください。