

ほけんだより がつ 5月

R1. 5. 21 (火)
荒島小学校保健室
NO. 2

5月25日(土)は、親子運動会です。
練習も本番も、元気に過ごすために、次のことに気をつけましょう！
毎日気をつけられると良いですよ。



<運動会だけではなく、毎日気をつけてほしいこと>

①早ね早おきをしよう

間にパワー
出せるように
早くねてパワー
をためよう。



②朝ごはんを食べよう

起きたときは
お腹も頭も
エネルギー切れ。
体にエネルギー
をあげよう。



③水分をとろう

暑い日が多くなって
きました。
こまめに水分を
とって、熱中症
をふせぎましょう。



<運動会の本番で、特に気をつけてほしいこと>

④足に合ったくつをはこう

くつずれや足が痛く
なるのを防ぐことが
できます。また、
くつひもをしっかり
結ぶと、走りやすい
です。



⑤準備運動をしよう

準備運動で体を
ほぐすと、ケガ
をしにくく
なります。



⑥ぼうしをかぶろう

1日中外に出るときは、太陽の
光から頭を守る
ために、ぼうし
をかぶりま
しょう。



☆5月22日(水) 内科検診...4年生、6年生
(※2年生と5年生は14日、1年生と3年生は20日に実施)

☆5月29日(水) 眼科検診...全校

☆5月31日(金) 耳鼻科検診...1年生、2年生、5年生
必要な児童



なぜ大切な? 朝ごはん

今回は、左のページでも紹介した基本的な生活習慣の1つ「朝ごはん」
についてお話しします。



◎朝ごはんを食べると...?(朝ごはんの効果)

- ・体温が上がって、体が目を覚まします。 → 1日とても元気に活動できます!
- ・脳にエネルギーが送られ、頭がはたらかみます。 → 授業の内容も頭に入りやすくなります!
- ・腸が刺激され、うんちが出やすくなります。 → 体スッキリで1日を過ごせます!



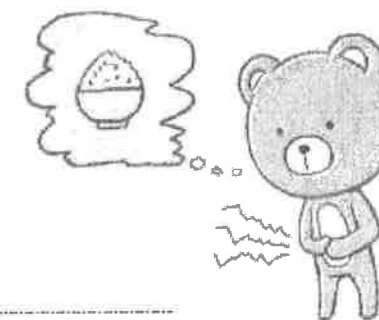
◎どんなものを食べると良いの?

- ・たんぱく質 → 体温を上げます (肉、魚、卵、豆腐、チーズなど)
- ・炭水化物 → 脳のエネルギーになります (ごはん、パン、麺など)
- ☆野菜や果物を加えると、体の調子が整えられ、栄養バランスのよりよい朝ごはんになります! ☆

からだの不思議 ~おなかの音~

お腹が減ると「グー」と音が鳴ることがありますね。この音は、実は胃が掃除された時の音なのです!
私たちの胃には、食べたものの消化が終わっても、食べたもののカスが残ります。これを掃除すること
で胃がスッキリして、またお腹が減る...というしくみになっています。

ただし、この胃の掃除は、食事をしてから8~9時間くらいたないと始まり
ません。遅い時間に晩ごはんを食べたり、寝る前におやつを食べたりすると、
胃が掃除されず、胃もたれやムカムカを感じて、おいしく朝ごはんを食べるこ
とができなくなります。どうしても晩ごはんが遅い時間になるときは、あぶらが少
なめのメニューだと、消化しやすくなります。そうすると、次の日の胃もたれや
ムカムカの予防につながります。



おうちのかたへ

本校では、ゴールデンウィーク前から、腹痛・下痢・嘔吐などの消化器症状でお休みをされるお子様が目立っています。
島根県内でも、感染性胃腸炎がやや流行していると発表されています。

以下の事を参考にいただき、対応をお願いします。

予防編

- ・大人も子どももかかりやすいです。石けんでの丁寧な手洗い・こまめなうがいをこころがけましょう。

感染性胃腸炎になってしまったら...

- ・病院でみてもらいましょう。
- ・嘔吐、下痢がひどいときは、脱水症状になりやすいです。水分をとって脱水症状を防ぎましょう。
(※一度にたくさん水分をとってしまうと、嘔吐につながります。少しずつ飲むようにしましょう。)
- ・無理はせず、ゆっくり休みましょう。
(感染性胃腸炎は、消化器症状だけではなく、高熱も出ると言われています。)