



令和4年 4月 27日
中野区立令和小学校
校長 松井 敏
保健室 桜井理恵子

しんねんど はし げつ 1 か月がたちました。あたらしい せいにかつ 生活にも慣れてきたのではないのでしょうか。でも、さいきんだいちょう 最近体調を崩してお休みする子が増えています。ひといき ついで 一息ついたところで、疲れが出ていませんか？

せいにかつ 生活リズムを整えることで、からだ ちょうし 体の調子もよくなり、びょうき 病気も予防することができます。がつ 4月からけんこうしんだん 健康診断が始まりました。「ちりょうかんこくしょ 治療勧告書」を受けとった人は、はや 早めにびょういん 病院でみてもらいましょう。

5月の健康目標

びょうき 病気の早期治療に
つと 努めよう！

生活リズムをチェックをしよう！

□ はや 早ね

お起きる時刻に
あわせて、寝
る時刻を決め
よう！



しょうがくせい 小学生は9時間睡眠
をとるといいよ

□ はや お 早起き

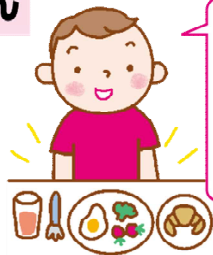
まいあさ 毎朝決まった
時刻に起きて、
日の光を浴び
よう！

けいこうとう 蛍光灯など
あか の 明るい
ひかり 光でもOK



□ あさ 朝ごはん

た 食べる
め 脳と
が 体が目覚め
す！朝食抜き
はやめよう！



にく やさい はん 肉・野菜・ご飯や
くだもの パン・果物など、
えいよう 栄養バランスを
かんが 考えてとろう

□ うんどう 運動

まいにち そとあそ 毎日、外遊び
をしよう！目
安の時間は
60分！

うんどうしゅうかん 運動習慣のない
ひとは、ウォーキ
ングや散歩、階
段を使うなど工
夫しよう



生活リズムを整えよう！

みなさんは、まいにちあさ お 毎日朝起きて、日中
かつどう 活動して、よるねむ 夜眠る生活をしています。
それはなぜでしょう？

じつは、わたし からの 体には「体内
時計」という、体のリズムがあるの
です。でも、ヒトの体内時計はやく25
時間周期のため、24時間周期で動い
ている地球では、その体内時計を
まいあさ 毎朝リセットする必要があります。



生活リズムが みだ 乱れると…

- ☐ あさ お 朝起きられない
- ☐ にっしゅう 日中、元気がでない
- ☐ しゅうちゅう 集中できない
- ☐ よるねむ 夜眠くないので
夜ふかししてしまう
- ☐ そんな自分がイヤで落ち込む
- ☐ なにもする気になれない
- ☐ 自信がなくなる
などが起こることがあります。

5月の保健行事

日付	学年	項目
9日(月)	こだま・4・5・6年生	耳鼻科検診
11日(水)	全学年	尿一次検査 (9日容器配布)
12日(木)	3・4・5・6年生	歯科検診
16日(月)	1・2・3年生	耳鼻科検診
18日(水)	対象者	尿一次検査予備日 ※11日に提出できなかった者
19日(木)	こだま・1・2	歯科検診
21日(土)	対象者(予防医学協会)	心臓病検診 ※4月28日にできなかった者
26日(木)	こだま・2・4・5年生	眼科検診

ほごしゃ かん 保護者の方へ

4月から健康診断を実施しています。朝の貴重な時間に、健康観察に加えて尿検査などで、ますます慌ただしくなると思いますが、引き続きご協力を宜しくお願いいたします。歯科検診の日は、朝の歯みがきもしっかりお願いします。

健康診断では、治療または今後の生活への注意が必要な所見があれば、「治療勧告書」をお渡しています。6月から始まる水泳指導では、治療状況で水泳許可の有無を確認するため、できるだけ早めに医療機関受診をお願いいたします。

春の配布期間は、6月30日(木)までです。お子さまに、検診結果と「治療勧告書」をもらっていないか、声をかけてください。



もうすぐ、ゴールデンウィークです！

今年のゴールデンウィークは、みなさんどのように過ごしますか？ 久しぶりに遠くへお出かけする人もいれば、近所のお友だちと遊ぶ約束をした人もいるかもしれません。遊びに行くときは、けがをしないように気をつけましょう。そして、休み明けは、みんな元気に登校してね。

もちろん、お休み中も健康観察カードはしっかりつけて、担任の先生に出しましょう。

交通事故に気をつけよう！

