

ほけんだより

# あんさんぶる

令和4年4月28日  
上美生小学校保健室 No.3  
文：遠藤 弥那

★5月の健康しんだん予告★  
12日…にようけんさ1回目  
18日…内かけんしん



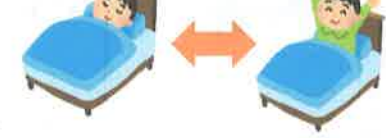




## 明日からゴールデンウィークです！が…

あした 明日からゴールデンウィークです。ですが、今年のゴールデンウィークは、飛び飛びの  
やす お休みです。2日と6日は学校ですが、家族とゆっくりすごしたり、友だちと遊んだり  
して、心と体のパワーを充電してくださいね。



## 5月に 気をつけたいこと

### G W も 元気にごす 生活ミッション！

- 1. お休み中も、はやね・はやおきをしよう！ 
- 2. 朝ごはん・昼ごはん・夜ごはんの3食をしっかりと食べよう！ 
- 3. 外から帰ったら、てあらい・うがいをきちんとしよう！ 
- 4. おでかけするときは、「だれと」「どこに」「なんじまで」あそぶのか、かならずおうちのひとに伝えよう！ 
- 5. 外に出るときは、マスクをわすれずに。 

### あつい？ さむい？ 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でじょうずにあつさ・さむさを調節しましょう。



### のどがかわいた！ の前に 水分をとろう

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



### お出かけに 注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！



学校のない日が多いからこそ...

「ねむること」について考えてみよう。

「いいねむり」にするために...

あさ

- いつもと同じ時間におきよう。
- 朝ごはんをたくさん食べよう。

よる

- 夜ごはんを食べたら、ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう。
- ねる直前に、テレビやゲームは見ないようにしよう。
- 毎日、同じ時間にふとんに入ろう。

ひる

- あそび、お手伝いで、体をたくさん動かそう。

ねむっている間になにをしているの？

頭の中を整理する

勉強したことや、なわとびやてつぼうを練習したこと...今日覚えたことを整理して、わすれないようにしています。



体を成長させる

「成長ホルモン」を出して、ほねやきん肉をつくります。けがもなおします。



びょう気をなおす・よぼうする

「成長ホルモン」のおかげで、体の「さいぼう」も元気になるので、「めんえき力」というびょう気とたたかう力が強くなります。



起きている間の活動の

じゅんび

食べた夜ごはんをエネルギー（力）に変え、昼間、元気に活動できるように体の中にためておきます。



体の中のいらないものを

選んで、出す

ねている間に体の中でいらないものをしたり、体にわるいものをたいじしたりしています。

いらないもの、わるいものはおしっことして外に出しています。

