



呉市立昭和北小学校 保健室

### 若葉のパワーをもらおう！

新学期がスタートして1ヶ月。若葉が芽を吹き、日ごとに緑が濃くなっていくように、子どもたちも日々成長しています。5月は新しい学年や先生にも慣れ、緊張がゆるんで、疲れの出やすい時期です。また、運動会の練習も始まり、体も疲れがたまりやすくなります。ゆっくり休養をとるようにしましょう。

生き生きとした若葉のまぶしい季節。緑は気持ちを落ち着かせ、リラックスさせると言われます。若葉のパワーをいっぱい受ければ、元気な毎日が過ごせそうですね。

### 健康診断の真っ最中！

健康診断の結果をもらったら  
健康診断や検査などで異常が発見されたり、疑いのある場合は『治療勧告書』をお渡ししますので、早めに専門医の診察を受け、治療や指導を受けてください。集団検診のため、疑わしいものはすべてチェックするやり方ですので『治療勧告書』が届いたからすぐに異常だということではありません。



健康診断の結果を  
毎日の生活を見直すチャンス  
にしよう！



### 日本スポーツ振興センターについて

呉市では、児童の不慮の災害に備えて、日本スポーツ振興センターと災害共済給付契約を結んでいます。今年度も災害共済給付契約の更新時期がきましたので、全員更新の手続きを行います。共済掛金（年額）の460円を5月の諸費において集めさせていただきますので、よろしくお願いします。

この日本スポーツ振興センターに加入しておけば、学校管理下（登下校も含む）においてけがをした時、治療費の4割が支給されます。けがをして、病院にかかれた時には、学校に連絡をお願いします。

### 大事な大事な朝ごはん！

みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか？  
朝ごはんは、みなさんの体にとってとても大切なものです。



### どうして大事なのかな？

ごはんを食べるのは、生きていくためのエネルギーがからだに必要だからです。食事は、大切なエネルギー源！栄養素のうち、からだのエネルギーのもとになるのは、糖質・タンパク質・脂肪です。そして脳が働くためのエネルギーになれるのは『糖質だけ』なのです！

しかも脳は、からだの中で最もエネルギーを使う部分で、子どもは大人に比べて、体重に占める脳の割合が大きいのです。つまり子供は、大人よりもたくさんのエネルギーが必要ということになりますね。

運動会の練習も始まります。必ず朝食を食べてきてください。

しっかりと朝ごはんを食べてきましょうね。



### 5月から『健康オリンピック』の取組をはじめます！

今年度も1年間を通して、健康を維持増進していく力を付けることを目的に、基本的な生活習慣や食育、体力づくり等の取組をしていきます。

この取組をしていく中で自分自身の生活を見直すとともに、健康生活を行う能力や態度の育成に努めていきたいと思えます。家庭での声かけをお願いします。

5月は「にこにこチャレンジ」です。実施期間は15日(月)～19日(金)です。

メディアに接する時間が長いという本校の実態から、アウトメディアの目標を今年度も90分(学習以外)と設定しています。自分の生活を見直し、よりよい生活習慣を身に付けられるよう、ご家庭でのご協力よろしくお願いします。

### 生活習慣を整えるポイント！

### 自分の“時刻”を考えてみよう！

新学期が始まって1ヶ月が過ぎ、クラスや友達に慣れてきた頃だと思います。

緊張した気持ちが少しずつなくなるこの時期は、生活リズムが乱れがちにもなる時です。寝る“時刻”，起きる“時刻”は決まっていますか？毎日、決まった時刻に決まった行動をすることが、よりよい生活リズムをつくることに役立ちます。

先日眼科健診の時に校医の井之川先生が、メディアやタブレットの使用等で視力の低下が進んでいると心配されていました。家庭でルールを決めて意識して生活をしてほしいと思います。目を休めることも気をつけていきましょう。

### 暦では「夏」。暑い日に気をつけよう！

気温も急激に高くなり、熱中症も心配される時期になりました。運動会の練習もこれから本番です。熱中症予防のためにも水筒を持たせてください。

