

# ほけんだより

5月

三崎小学校 保健室  
令和6年5月号

## まいにちげんき よいリズムで毎日元気!

5月6日は「立夏」と呼ばれ、夏の始まりを意味します。新緑がさわやかな風にゆられ、運動をするととても気持ちが良い季節ですね♪でも、体はまだ暑さになっていないため、急な激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時には、こまめに水分をとるようにしましょう!

また、運動会に向けて元気に当日を迎えるためにも、毎日の生活リズムがとても大切です。

①早起きをして太陽の光をあびる!

②朝ごはんをしっかりと食べる!

③ウンチを1日1回する!

④早めに寝て体を休める!



この4つの事を意識しながらよいリズムで毎日元気に過ごしていきましょう♪

### <今月の保健行事>

8	水	尿検査 (予備日)
9	木	尿検査 (予備日)
10	金	歯科健診 (1・2・3年生)
22	水	内科検診 (2・6年生)
29	水	眼科検診 (1年生・抽出児童)
31	金	内科検診 (1・5年生)
		内科検診は体操服を忘れずに持ってきて ましょう。また、歯科健診の日は、朝必ず 歯を磨いてくるようにしましょう。

### <今月の保健目標>

規則正しい生活のリズムをつくらう!

### <保護者の方へ>

いつも学校の保健活動にご協力いただきありがとうございます。

5月も健康診断が続きます。健康診断の後に何か異常がある時には、「受診のお知らせ」のお手紙をお渡ししております。一度病院で異常が無いか受診をしていただけたら安心かと思えます。

また、学校での健康診断はスクリーニング検査(病気の疑いを見つけるための選別検査)となっております。異常の有無に関わらず、お子さんの健康面でご心配な事がある場合は、かかりつけ医にご相談ください。

# おしっこ の正体はなん



…正解は、血液。

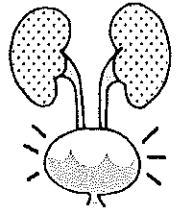
血液は食べ物や飲み物からとった水分や栄養を全身の細胞に届けると同時に、細胞から出たゴミを腎臓へ運びます。

腎臓では血液から余分な水分・ゴミをこし取り、きれいにします。この余分な水分・ゴミがおしっこ（尿）です。だから、腎臓が病気になると尿がうまく

出なくなったり、血液のバランスがおかしくなります。しかも、ほとんどは症状が出ないまま進行し、治ることもありません。この腎臓の病気を見つけるために行うのが尿検査。必ず提出してくださいね。

ちなみに

おしっこが赤くないのは、血液を赤くするヘモグロビンが腎臓へ運ばれる途中で壊れるからです。



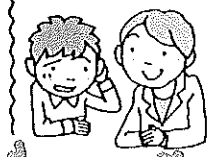
## 不安ってどういうことだろう？

**不安**な気持ちになることは誰にでもあ  
るはず。具体的には、まだ起こって  
いない未来について「○○に  
なったらどうしよう、嫌だな  
あ」と感じる状態のこと。



**人間**の心はストレスを受けると、逃げ  
るか戦うかを選ぶため、不安になる  
仕組みになっています。ごく自然な反応な  
のですが、ずっと不安なままだと、寝つき  
が悪くなったり体にも影響が出てくること  
があります。

**じ**つは不安の裏には「こうなりたい」  
という前向きな気持ちがあります。  
たとえばテスト前に不安になる人は、「良  
い点がとりたい」と思っているはず。その  
前向きな気持ちに従って勉強をするのも一  
つの手です。目標に向かって  
手を動かすと少し和らぎます。



## 朝ごはんの秘密

「時間がない」「食欲がない」と  
朝ごはんを食べていない人はいませんか。



でも朝ごはんには、  
**すごいパワー**があります。

**食べると  
元気  
いっぱい**

寝ている間も脳と体は動  
いているので、朝にはエ  
ネルギーがほとんど残っ  
ていません。朝ごはんを  
食べれば、エネルギーが満たされます。

**頭が  
よく働く**

朝ごはんを食べる時、よ  
く噛むことで脳が活発に  
なり、やる気や集中力が  
高まり学習効果がアップ  
します。

「毎日朝ごはん」  
を習慣にしましょう

