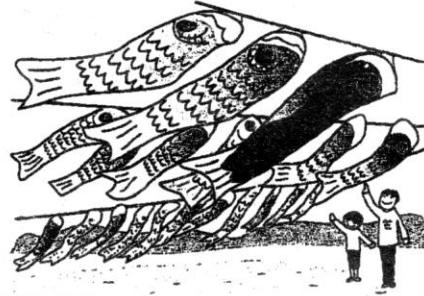


# 暦けんだより 5月

平成25年 5月2日  
大泉第三小学校保健室



さわやかで気持ちのいい季節になりました。新年度が始まってから一ヶ月、新しいクラスにもなれ、ひとついてちょっとつかれがでてくるころではないでしょうか。

運動会の練習も始まり、けがもしやすくなります。もう一度、生活リズムを見直して、きそく正しい生活を心がけましょう。

おうちの人といっしょによんでください

## 5月の保健行事

日	曜日	項目	対象学年	備考
7	火	視力検査	3年生	メガネをかけている人は、持ってきましょう。
8	水	視力検査	4年生	
9	木	歯科健診	いちよう学級 1. 2. 3年生	歯をみがいてきましょう。
10	金	視力検査	5年生	メガネをかけている人は、持ってきましょう。
13	月	視力検査 寄生虫卵検査予備日	6年生 未提出者	8:50分までに保健室に持ってきてください。
14	火	腎臓病検査予備日	未提出者	
23	木	腎臓病及び寄生虫卵検査2次	1次陽性者 未提出者	8:50分までに保健室に持ってきてください。
29	水	眼科健診	全学年	
30	木	耳鼻科健診	全学年	耳あかをとっておきましょう。

検査の結果、病気や異常の疑いがあった場合には、結果のお知らせをお渡しします。お知らせがありましたら、早い機会に専門医の受診をお勧めします。

## 5月の保健目標 からだをせいけつにしよう!

今月から運動会にむけて、練習が始まります。汗やほこりなどで体がよごれます。毎日、体をせいけつにするよう心がけましょう! また、つめが伸びているとうっかり自分をきずつけてしまったり、お友だちをきずつけてしまったりすることがあります。みんなの安全と健康のためにも、つめを切っておくことはとても大切です。

### 身のまわりのせいけつ

あてはまる言葉を入れよう!

- ① と ② を持つてくる
- ③ を短く切っておく
- ④ をする
- ⑤ と ⑥ をする
- ⑦ をする
- ⑧ は毎日きれいなものにとりかえる



- 手洗い
- ハンカチ
- せっけん
- ティッシュ
- バスタオル
- 歯みがき
- トイレ
- うがい
- 耳そうじ
- まつげ
- つめ
- 下着
- 歯ブラシ
- マッサージ

## 感染症について

4月は、インフルエンザB型、溶連菌感染症、水痘症(水ぼうそう)、感染性胃腸炎の報告がありました。体が疲れている時には体調をくずしやすくなります。睡眠と休養をしっかり取ってつかれをためない生活を心がけましょう。



# 朝ごはん、なぜ大切なの？

## 朝ごはんを食べると...

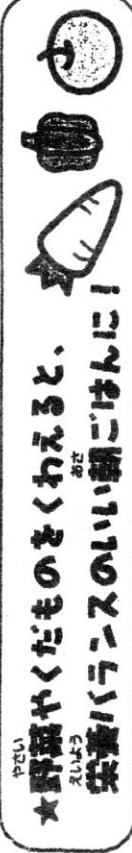
- 体温が上がって、からだが目ざまします
- 脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくはたります
- 腸が働き、うんちが出やすくなります

## ♪ いろんなものを食べるといいの？

- たんぱく質 → 体温を上げます  
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など



- 炭水化物 → 脳へのエネルギーになります  
ごはん、パン、めん、シリアルなど



★ 野菜やくだものをくわえると、栄養バランスのいい朝ごはんに！



エネルギー不足

朝食を食べないと、脳も体も昼までエネルギー不足で、うまく働かせません。また、1日2食の生活や排便リズムの不順は肥満につながりやすいのです。



## 朝食を食べるために

その一方で「食べたほうがいいのはわかってるけど…」という人も多いようです。では、どうして食べない(食べられない)のでしょうか。そして、どうすれば食べる習慣が作れるのでしょうか？

### ・ 食べる時間がない

→ 朝早く起きる。そのためには「早寝」が必須です。

### ・ 食欲がない

→ 夕食を早めにとり、夜食を控えましょう。

### ・ 食べるものがない

→ パンやバナナなど、すぐ食べられるものを用意。



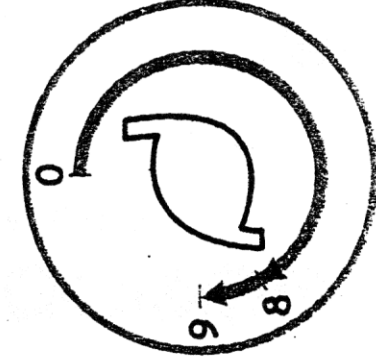
早起きして自分で朝食を作って食べ、元気に登校一もひとつの理想ですが、部活の朝練等もあり、なかなか難しいと思います。まずは、何も食べずに学校に来る習慣を、できるところから改善していきましょう。

## コラム 体のフシギ～空腹期強収縮～

お腹が減ると「グー」と鳴ることがありますね。これは「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の動きによるもの。



わたしたちの胃には、食べたものの消化が終わっても、食べ物のかすや粘液が残ります。これをそうじする動きが空腹期強収縮。



お腹がスッキリして、またお腹が減る...という仕組みになっているのです。ただし、空腹期強収縮は食後8～9時間ほどたたないと始まりません。



夕食が遅い時間だったり、寝る前に夜食をとったりすると、朝起きるまでにそうじが行われず、胃もたれやムカムカを感じて食欲がわかない、というわけですね。

※ 夜遅くまで勉強するときなどに夜食をとりた場合は、脂肪分が少なめで消化がいいメニューにして、食べすぎないことがポイントです。

## わたしたちが住む街のために...

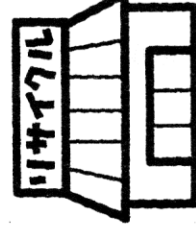
## ごみゼロの日

5月30日は「5(ご)」「3(み)」「0(ゼロ)」で「ごみゼロの日」です。あき缶やペットボトル、つつみ紙、ビニール袋...わたしたちは生活の中で、たくさんのごみを出しています。環境を守るためにも、ふだんからごみをへらすくふうをしていきたいもの。ポイントはこの3つです。

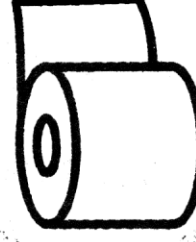
### ごみ出さない



### 再利用する



### 再生する



買い物袋を使ったり、着なくなった服は誰かにゆずったり...ちよつとしたことでも、みんながやれば大きな効果がありますね。