

# ほけんだより 5月

平成24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  
はじまってから一ヶ月、新しいクラスにもなれ、ひと息  
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	月	視力検査	4年	メガネをかけている人は、持ってきてきましょう。
8	火	寄生虫卵検査予備	未提出者	
9	水	眼科健診	全学年	
		腎臓病検査予備	未提出者	
10	木	歯科健診	123年生	歯をみがいてきましょう。
11	金	視力検査	3年生	メガネをかけている人は、検査の時にメガネを持ってきましょう。
14	月	視力検査	2年生	
15	火	視力検査	1年生	
16	水	腎臓病及び寄生虫卵検査2次	1次陽性者 未提出者	記入もれがないか確認しましょう。
17	木	耳鼻科健診	全学年	耳あかをとっておきましょう。
31	木	心臓病検診	1年生	

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。

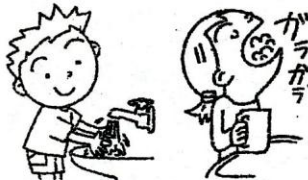


つめ



- ・長いままだとけがをすることがあります。
- ・一週間に一度は切りましょう。

て  
手あらい・うがい



- ・手はきちんと石けんを使ってあらいましょう。

いつもせいけつに

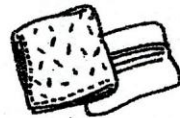
自分のからだ、  
身のまわりを  
きれいに  
しましょう。

はみがき



- ・「みがいた」よりも「みがけた」を心がけて、食後はていねいに歯をみがきましょう。

ハンカチ・ティッシュ



- ・いつもきれいなハンカチを身につけましょう。
- ・鼻をかむときは、静かに片方ずつ。

け  
かみの毛・からだ



- ・毎日お風呂に入ってきれいにあらいましょう。



# 朝ごはん、なぜ大切なの？

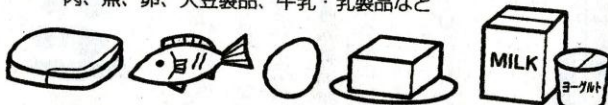
## 朝ごはんを食べると…

- 体温が上がって、からだが目をさます
- 脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくはたります
- 腸がしげきされ、うんちが出やすくなります



## ど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

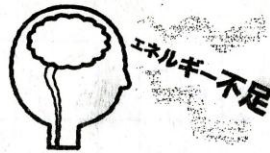


- 炭水化物→脳へのエネルギーになります

ごはん、パン、めん、シリアルなど



★野菜やくだものをきくわえると、  
栄養バランスのいい朝ごはんに！



朝食を食べないと、脳も体も屋まてエネルギー不足で、うまく動きません。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？



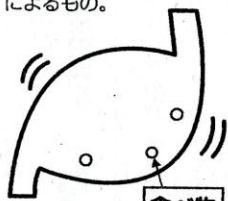
- 食べる時間がない  
→朝早く起きる。そのためには「早寝」が必須です。
- 食欲がない  
→夕食を早めにとり、夜食を控えましょう。
- 食べるものがない  
→パンやバナナなど、すぐ食べられるものを用意。

## コラム 体のフシギ～空腹期強収縮～

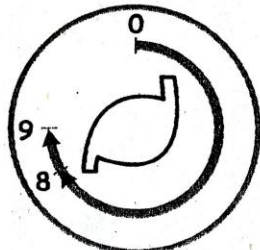
お腹が減ると「グー」と鳴ることがありますね。これは「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の動きによるもの。



わたしたちの胃には、食べたものの消化が終わっても、食べ物のカスや粘液が残ります。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。

※夜遅くまで勉強するときなどに夜食をとりたい場合は、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。

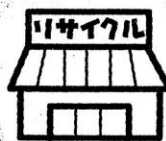
## わたしたちが住む街のために… ごみゼロの日

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、つみみ紙、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。

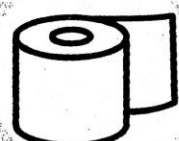
ごみを出さない



再利用する



再生する



買った物袋を使ったり、着なくなった服は誰かにゆずったり…ちょっとしたことでも、みんなでやれば大きな効果がありますね。