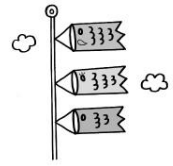




# ほけんだより

南会津町立南郷小学校  
保健室 第3号  
令和2年5月22日

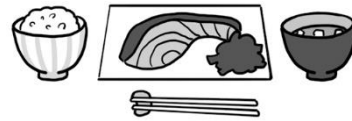
臨時休業が終わり、ようやく学校が再開されました。休業中も規則正しい生活を送ることができましたか？これからまた、学校生活が始まります。「早寝・早起き・朝ごはん」を合い言葉に、健康で楽しい学校生活を送りましょう。



生活リズムで元気をとりもどそう！



早寝・早起きをしよう！



朝ごはんを食べよう！

「寝る時間」「起きる時間」の目標を決めて、少しずつ近づけていきましょう。休みの日もなるべく同じ時間に寝起きすることがポイントです。

ごはんやパンを中心に、栄養バランスの整った朝ごはんを食べましょう。難しいときは、何か1品でもいいので、毎朝食べるようにしましょう。



トイレに行こう！



体を動かそう！

朝ごはんをはじめ、食事をとった後はうんちが出やすくなります。がまんせず、すぐトイレに行くことを心がけましょう。

昼間の起きているときに体を動かせば、夜に眠りやすくなります。外遊びやスポーツのほか、おうちのお手伝いもいいですね。

## ストレスのサイン、見逃さないで



朝、起きられない



夜、眠れない



食欲がない



イライラする

# 急な暑さにご用心



少しずつ暖かくなってきました。こういうときは、夏のように暑い日もあります。急な暑さで具合が悪くならないようにするために、水分をこまめにとるようにしましょう。

また、昼間は暖かなくても、夕方や夜になると冷えてくることがあります。暑さと寒さの差が大きいと、風邪をひきやすくなります。出かけるときは上着を持っていき、寒くなったら着れるようにしておきたいですね。

## からだの豆知識

### どうして、ごはんを食べると体が大きくなるの？

ごはんは体が大きくなるための材料になります。積み木やブロックで車やお城をつくるときも、たくさんあったほうが、大きい車やお城ができます。同じように、ご飯をたくさん食べたほうが、体も大きくなるのです。

しかし、ごはんといっても、白いお米だけを食べていけば良いものではありません。肉や野菜などをバランスよく食べる必要があります。実は、食べ物は種類によってそれぞれ役割があるのです。例えば、お米やパン、麺類などは、体を動かすためのエネルギーになります。肉や魚、豆類などは、血や肉、骨の材料になります。そして野菜は、体の調子を整えてくれる栄養素を食べています。

食べるものに偏りがあれば、体は健康ではなくなってしまいます。そうすると、大きくなることもできませんし、病気にかかりやすくなります。バランスよく、お肉や野菜を食べて、元気に運動することで、健康で大きな体になっていくのです。



## 保護者の方へ

### ○健康診断について

5月に実施を予定していた尿検査・内科検診・歯科検診は、6月以降に延期することになりました。また、心電図検診については、7月以降に実施予定です。実施日が決まりましたら、保健だよりでお知らせいたします。

### ○健康観察記録表について

症状の理由を把握するために、形式を変更しました。新型コロナウイルス感染症対策のため、引き続き、毎朝の健康観察にご協力をお願いいたします。

