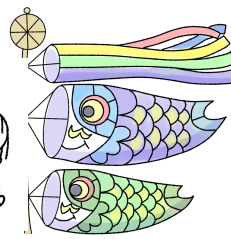


# ほけんだより



令和5年4月28日（金）  
小金井市立本町小学校  
養護教諭 小泉英由子

新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しい環境は、ワクワクすることも多い反面、体には疲れがたまることもあります。頑張るだけではなく、たまにはのんびりとした時間を取り、体も心も元気をためてください。

4月から引き続き、健診や検査の結果のお知らせをお渡ししています。医療機関を受診を勧められた方は、受診をするようお願いいたします。

1日のスタート!

## 朝ごはんはなぜ大切?

新年度が始まって1か月。元気にすごしている人が多い一方、とくに午前中に「だるい」「しんどい」と保健室にくる人もちらほら。話を聞くと、どうやらおな原因のひとつに『朝ごはんぬき』があるようです。あらためて、朝ごはんについておさらいしましょう。

### ◎朝ごはんを食べると?

- ・体温が上がって、からだが目をさまします
- ・脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくなる
- ・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

★野菜やくだものもくわえると、より栄養バランスのいい朝食になりますよ!



## 5月の保健行事

- 5月1日（月）1年視力検査
- 5月2日（火）3年視力検査
- 5月8日（月）5年視力検査
- 5月9日（火）2年聴力検査
- 5月11日（木）5年聴力検査
- 5月12日（金）3年聴力検査
- 5月17日（水）尿検査2次

（対象者は学校からお知らせします）

- 5月18日（木）眼科健診
- 5月23日（火）尿検査2次予備日

（5月17日忘れの人だけ）

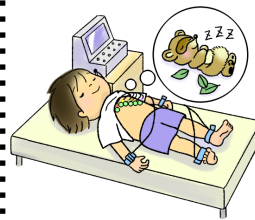
- 5月25日（木）尿検査2次予備日

（5月17日、23日に忘れた人だけ）

- 5月30日（火）1年心臓検診

（1年生と該当者）

まだまだ続きます  
健康診断



だんだんと暑い季節になってきました。

熱中症に注意しましょう。

## 上手に水分補給

ポイント  
は?

軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渴いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから... ちよつとずつ 8まめに

水分補給が大切!

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。



## 健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!!



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する