



R7. 4. 30

田間宮小学校

保健室

家庭数配付

もうすぐGWですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ほっと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。それぞれ自分に合った方法でリフレッシュして、5月も元気に過ごしましょう。

## 健康診断の結果を生かそう！

## ～健康な体をまもるアドバイス～

### 発育測定

- ・栄養バランスに気を付けて食べる。
- ・よくかんで、ゆっくり食べる
- ・適度な運動を毎日する。



### 視力検査

- ・ゲームは時間を決める。
- ・勉強や読書をする時は、30 cm以上離して見る。
- ・暗いところで本やスマホを見ない。



### 歯科健診

- ・1日3回、歯をみがこう。
- ・歯は1本ずついいねいにみがこう。
- ・歯ブラシは毛先をチェックして、定期的に取替えよう。



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は「治療の勧め」を渡しています。病気は早く見つけて早く治療することが大切です。お知らせをもらったら、できるだけ早く受診しましょう。

## 「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がもやもやする時どうしていますか？自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解決できればOK！でも、いつまでもくよくよ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してみませんか。



### どう相談したらいいか わからないときは…

話しかけやすい人は誰ですか？親身になって聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、何でもない話から始めるといいかもしれません。

# 朝ごはんでこんなに変わる?!

## ★ 朝ごはんを食べた ★

あたま  
頭

のう め ざ  
脳が目覚めて  
べんきよう しゅうちゅう  
勉強に集中できる



からだ  
体

たいおん  
体温が  
あ げん き  
上がって  
げん き  
元気に  
うご 動ける

おなか

ちよう うご  
腸が動いてうんちが  
さ も で  
気持ちよく出る



## ★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま  
頭

エネルギー不足で  
あたま  
頭がぼーとする



からだ  
体

おも き  
思い切り  
あそ げん き  
遊ぶ元氣  
で  
が出ない

おなか

ちよう し げき  
腸が刺激されず  
さ も で  
うんちが気持ちよく出ない



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには  
まず朝ごはんから。

そろそろはじめましょう

## 熱中症予防

5月5日は立夏。夏を感じ始める頃という意味です。急に暑くなることもあるこの時期ですが、みなさんの体はまだ暑さに慣れていません。

運動会の練習も始まります。天気の良い日は積極的に外で体を動かして、少しずつ暑さに体を慣らしていきましょう。

すいぶん ほきゅう  
水分補給



すいぶん  
水分を  
こまめにとろう。

すい 眠  
睡眠



ぐっすり眠れる  
かんきよう ととの  
環境を整えよう。

たいちようかんり  
体調管理



3食きちんと食べて  
たいちよう ととの  
体調を整えよう。