

# 保健だより5月号



新緑がまぶしくなってきました。校庭のさくらもはつばを青々と茂らせています。みなさんも学校生活になれてきたころですが疲れもたまりやすい時期です。体調の変化に気をつけて楽しい学校生活を過ごしましょう。

悩みや心配なことがある人は、気軽に保健室に声をかけてくださいね。

## ストレスがたまると...

心と体は深い関係にあります。ですから、心が強いストレスにさらされると頭痛や腰痛、吐き気や微熱といった体の不調が出ることがあります。



## 笑いの効果



笑うと...

- 脳波が「やる気」と「リラックス」の両方の方向にむかって活発になります。
- 脳の最も深い部分（記憶や原始的な感覚をつかさどる部分）の血流が多くなります。

このように笑いは心と体のバランスを整えることがわかってきました。「笑う門には福来たる」ということばがあるように、「笑い」は健康の第一歩です。

## 悩みの解決法

自分で解決に向けて努力する



悩みが生まれたとき、どうしますか？

努力することも大切ですが、一人で解決できないときはほかの人の助けを借りることも考えましょう。違う意見を聞くと違う解決法が見つかるかも知れません。

親・友だち・先生などに相談する



## 保護者の皆様へ

### ★ 健康診断のお知らせ

日頃気づかない病気などを早く見つけ、調べたり治療したりすることは、健康を守るのにとっても大切なことです。検診の結果、病気や異常が見つかった場合は早めに専門医に行き、診てもらいましょう。治療しないとプールに入れない場合もあります。

●視力検査は、A・A以外の人にお知らせを配りました。B・B以下の人は、必ず眼科へ行って再検査を受けてください。（その日の体調や天候で見えにくくなる場合もあります。）

●結膜炎、中耳炎は、治療のお知らせの提出がない場合はプールに入れません。

●心臓病・腎臓病、その他運動制限のある人は管理指導表を提出していただきます。かかりつけの医師に診てもらいご提出ください。



# はやね はや お あさ 早寝・早起き・朝ごはん

5月は「早寝・早起き・朝ごはん」月間です。連休ももうすぐ終わります。この頃になると疲れが出たり生活リズムが乱れたりして勉強や運動をする気力がなくなってしまう子供たちも見られます。夜ふかしせず早めに休んで、すっきりと目覚めて元気な一日を過ごしましょう。

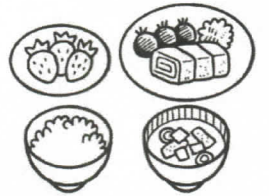
## 朝ごはんの大切な役割

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などを活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させます。また、脳にエネルギーを送ることで今日もすっきり勉強に取り組むことができるのです。

どんな朝ごはんを食べていますか？



朝ごはんを食べているといってもごはんだけ、菓子パンだけの人はもう一品増えるよう努力しましょう。夕飯のおかずを少し残したり、ゆで卵などを加えたりして栄養価がアップするよう工夫しましょう。



5月14日(土)から5月20日(金)までは、【早寝・早起き・朝ごはん週間】です。5月の健康チェックカードに起きた時間とねた時間をご記入ください。

## 動物の睡眠時間



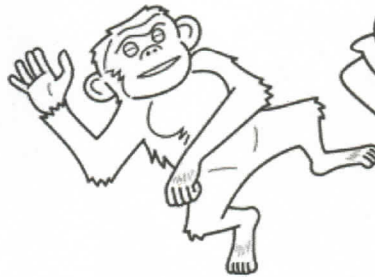
オオナマケモノ  
20時間



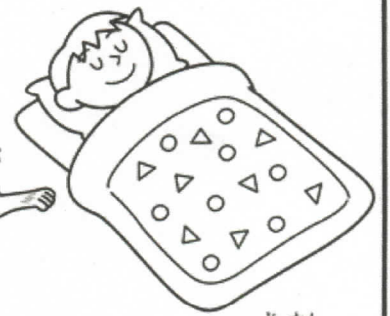
ネコ 14時間



ネズミ 13時間



チンパンジー  
9時間



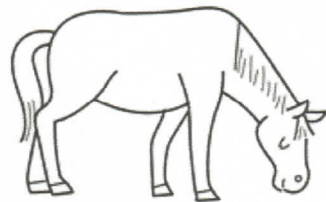
ヒト 8時間



アザラシ 6時間



ウシ 3時間



ウマ 3時間

肉食の動物は睡眠時間が長めです。それはカロリーの高い食物をとっているのです。1日の時間をそれほど食事に費やさなくてもいいからです。一方、体の大きな草食獣はほとんど1日中食べていないといけないうえ、肉食獣を警戒する必要があるのです。ゆっくり寝ている時間がないのです。