

# ほけんだより 5月号

新年度が始まって1か月が経ち、新しい環境にも慣れてきたころかと思えます。一方で、変化の多いこの時期は、心も体もつかれやすくなります。規則正しい生活を心掛けるのはもちろん、好きなことをする、体を動かすなど、リフレッシュできる時間を作りましょう。困ったことや不安なことがあったときは、早めに相談できるといいですね。

## 5月の保健行事



- 7日(水) 歯科検診 (3・4年生) 8:50~
- 8日(木) 耳鼻科検診 (2・3・5年生) 13:30~
- 12日(月)~16日(金) 早ね早起き朝ごはんチャレンジ週間 (全学年)**
- 16日(金) 尿検査2次回収日 (該当者のみ)
- 19日(月) 尿検査2次追加回収日 (該当者のみ)
- 22日(木) 眼科検診 (全学年) 9:00~
- 22日(木) 耳鼻科検診 (1・4・6年生) 13:30~



おうちの方へ

### 尿検査の回収日について

今年度の尿検査2次回収日は、5月16日(金)となっています。2次検査のお知らせが配布された場合必ず2次回収日にご提出ください。また、1次回収の際に提出できていない場合も必ず2次回収日に提出してください。

## 5月の保健目標：身のまわりを清潔にしよう

### ①爪を切ろう

爪の間には汚れがたまりやすいです。爪がのびていたら切るようにしましょう。

### ②手洗いうがいをしよう

### をしよう

ウイルスを体の中に入れないために、こまめに手洗いうがいをしましょう。



### ③ハンカチは

### 毎日かえましょう

せっかくきれいに手を洗っても、手をふくハンカチが汚れていたら意味がありません。毎日忘れずにハンカチを取りかえましょう。

できているか確認  
していきましょう！

# 暑さ・紫外線対策を始めましょう

5月になると日差しが強くなり、気温も上がってきます。次のようなことを心がけて、暑さによる体調不良や、皮ふに害をあたえる紫外線の浴び過ぎを防ぎましょう。

ぬぎ着しやすい  
服装をする



ぼうしや日焼け止めで  
紫外線を防ぐ



こまめに水分を  
補給する



おうちの人と読みましょう

## 5月は早ね早起き朝ごはん月間です！

大田区では、5月と10月に「早ね早起き朝ごはん月間」を設定し、食育と基本的な生活習慣の確立を推進しています。今年度も、子どもたちの意識づけのために、「早ね早起き朝ごはんチャレンジ」を行います。ご家庭のご協力をお願いします。

### 第1回 早ね早起き朝ごはんチャレンジ

六郷小学校では、5月12日（月）～5月16日（金）に「早ね早起き朝ごはんチャレンジ」を行います。ポイントカード形式で、「早ね」「早起き」「朝ごはん」ができれば、その項目に合わせてポイントをためていきます。150ポイントを達成した人は、生活リズムが整った「生活リズムマスター」です！  
「生活リズムマスター」を目指して、規則正しい生活を心掛けましょう。

取り組みの最後には、自分の生活の振り返りと感想を書きます。おうちの方からも一言いただければと思います。よろしくお願いします。

#### ポイント① 早ね早起き

睡眠には、体の疲れを取ったり、記憶を整理したりする働きがあります。夜9時～夜中2時までは成長ホルモンが一番多く分泌されるため、この時間にしっかりと寝ることがとても大切です。

また、私たちの体は、朝日によって体内時計がリセットされます。朝日をたっぷり浴びて、早く起きることで、夜も早めに眠れるようになり、早く起きる習慣が身に付きます。



#### ポイント② 朝ごはん

脳は働くためにブドウ糖を使っています。脳は寝ている間にも記憶を整理したり定着したりするために働いているため、朝起きるころにはブドウ糖を使い切ってしまうエネルギー切れの状態になります。そのため、朝ごはんをしっかりと食べて、脳に栄養補給をしてあげることがとても大切です。

