



# ほけんだより6月号

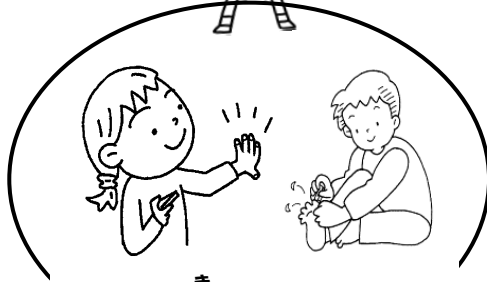


令和 5年 6月 1日  
大田区立清水窪小学校  
校長 竹花 仁志  
養護教諭 松井 稚江美

雨の日が多い5月でしたが、体調を崩すことなく毎日を過ごせたでしょうか。  
今月は運動会があります。汗の始末や衣服の調節などに気を付けて6月も元気に過ごしましょう。



## がんばろう運動会！



### つめを切っておこう！

★長い爪はけがのもとです。  
足の爪も忘れずに切りましょう。



### トイレは朝すませておこう！

★練習中や本番で、おなかが痛くならないようにしましょう。



### 毎日お風呂にはいろう！

★一日の汗を流すと、体も心もスッキリします。



### 早寝早起きをしよう！

★次の日に疲れを残さないように、夜は早めに寝ましょう。



### 朝ごはんはしっかり食べよう！

★一日のエネルギー源！しっかり食べてから登校しましょう。



## 水泳指導に向けて



健康診断で病気や異常が見つかったお子様には、「検診結果のお知らせ」をお渡ししています。  
内科検診・耳鼻科検診・眼科検診の「検診結果のお知らせ」が届いた場合は、  
医療機関の受診が済んでいないとプールに入れません。



早めに病院を受診し、「受診連絡票」を学校へご提出ください。

### 保健室より

令和 5 年度、定期健康診断は終末に近づいてきました。保健調査や、家庭緊急連絡票等ご協力いただきありがとうございました。

新型コロナウイルス感染症の部類が変更になり、以前のような生活に戻りつつあります。ご家庭では、感染症対策に、たくさんのご理解、ご協力をいただき、ありがとうございました。マスクについてですが、給食当番は、マスクを使用します。予備のマスクを 1 週間分程ランドセルに入れていただきますようお願いいたします。ご家庭においてもご協力をお願いいたします。

保健室はその日に学校で、けがをしたときや体調が悪い時等に利用することができます。お子様が、お家で保健室に行ったと聞いた際には、再度ご家庭でも様子を見ていただき、必要であれば、病院への受診をお願いいたします。

「元気いっぱい〇年生」への取り組み、ありがとうございました。  
 「食事」「運動」「排便」「睡眠」の中では特に、「睡眠」に課題のある児童が多くいることが分かりました。  
 保健室に来室する児童の中には、「昨日あんまりねられなかったんだよね。」「昨日は好きなアニメを見ていた  
 らねるのが遅くなっちゃった。」と頭痛や体調不良を訴える児童がいます。これから蒸し暑い季節が始まり  
 ます。熱中症予防の観点からみても、規則正しい生活を送ることは大切です。その中でも1番「睡眠」が重要  
 だと言われています。

小学生の理想的な睡眠時間は9～10時間です。しっかりねて、一日の疲れを取ってから登校できるよう  
 にしましょう。

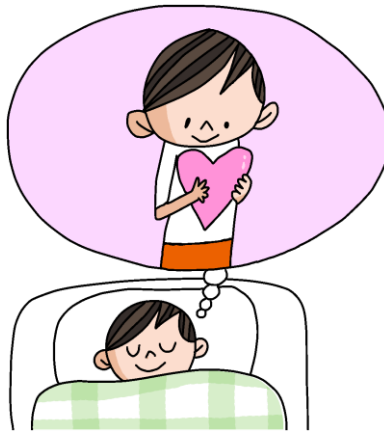
## よくなるといいことがいっぱいあるよ

### 体のつかれがとれる



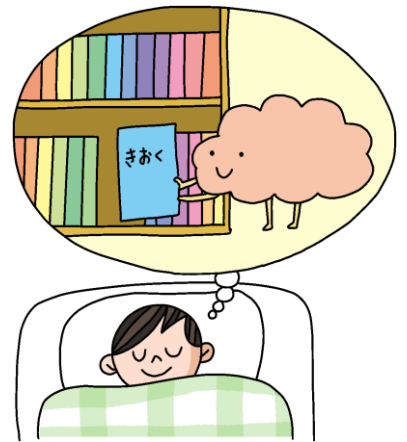
休息がとれるだけではなく、  
 脳が体の点検をしてくれます。

### 心が落ち着く



睡眠不足になると、気持ちの  
 コントロールができにくくなり、  
 イライラしやすくなってしま  
 います。

### 記おくを整理する



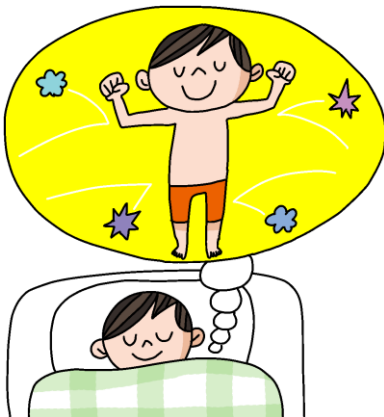
脳が勉強して覚えたことなど  
 を整理し、記おくとして定着  
 させます。

### 成長ホルモンが出る



骨や筋肉を発達させる成長  
 ホルモンは、ねている間にた  
 くさん出ます。

### 病気から体を守る



感染症などの病気に対する  
 ていこう力が強くなります。  
 よくなることは、熱中症の  
 予防にもなります。

### 早くねるためには？

まずは朝早く起きてみましょ  
 う。すると、体内時計がリセッ  
 トされて、後にねむ気が  
 起こり、早くねることができ  
 るようになります。

また、朝・昼・晩にしっかりと  
 食事を取り、運動をすること  
 で、さらにぐっすりとねること  
 ができます。