

保健給食だより



5月の保健目標

『生活のリズムを整えよう』

5月の健康診断の予定



保健関係の書類の提出ありがとうございました。
健康診断の結果をこれからの健康づくりに
役立てていきましょう。

日	時間	検診	対象学年・クラス
5月6日(木)	9:00~	歯科検診	2年生
5月10日(月)	9:00~	歯科検診	3年生
5月11日(火)~19日(水)	昼休み	視力検査	1年生
5月13日(木)	13:00~	内科検診	2年1組・2組
5月20日(木)	13:30~	内科検診	2年3組・4組・5組
5月21日(金)~28日(金)	昼休み	視力検査	3年生
5月26日(水)	8:30	腎臓検診	2次検査対象者・1次未受診者
5月28日(金)	9:00~	心臓検診1次・2次	1年生
5月31日(月)	8:30~	耳鼻科検診	全学年

スポーツ振興センター

給付が現金となります



学校から各家庭への給付方法に変更があります。

これまでは口座に振り込みを行っておりましたが、学校集金システムの変更に伴い、しばらくの間、直接の現金での支給とさせていただきます。

給付の準備ができましたら、学校よりお知らせいたします。来校日時について、事前に担任へ連絡してください。給付は保健室で行いますので受け取りの際は直接保健室へお越しください。

お手数をおかけいたしますがよろしくお願いいたします。

世界禁煙デー： たばこの害とは

5月31日は「世界禁煙デー」。ご存じのとおり、日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。成長段階でたばこの害が特に影響しやすいことがその理由のひとつ。では、たばこの害とは？

- ▲さまざまな病気につながる…がん、脳卒中、心筋梗塞、歯周病など
- ▲やめられなくなる…ニコチンによる依存性
- ▲周囲にも影響が及ぶ…副流煙・呼出煙による「受動喫煙」





健康づくりは生活リズムと食事から！

新学期がスタートして1ヶ月が経とうとしています。みなさん、学校生活に慣れましたか？朝ごはんをきちんと食べて登校していますか？私たちの体は、1日の中で、ある一定のリズムに従って活動しています。おなかがすくのも、眠くなるのも、このリズムのひとつです。早寝・早起きや、規則正しく食事をすることは、体のリズムを整えるためにとても重要です。また、規則正しい生活習慣は、病気やけがの予防にもつながります。



休みの日も規則正しい生活を心がけ、生活リズムを崩さないようにしましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう！

朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池が切れているような状態です。朝ごはんを食べることによって、エネルギーや栄養が補給され、脳や体が目覚め、1日を元気にスタートすることができます。また、朝ごはんを毎日食べる人ほど、学力テストや体力テストの合計点が高い傾向にあるという調査結果も報告されています。

1日を元気に過ごすために、毎日朝ごはんをしっかり食べましょう。



早寝・早起きをしよう！

朝は少しでも早く起きて、時間にゆとりを持ちましょう。テレビやゲームに夢中になり、寝るのが遅くなってしまわないようにしましょう。「休みの日はゆっくり寝たい」という気持ちもわかりますが、平日・休日ともに決まった時間に起床・就寝できるといいですね。



メディア(テレビ・ゲーム・ネット動画等)の使用時間やルールを決めよう！



排便の習慣を付けよう！

『快食、快眠、快便』が健康の秘けつといわれています。『快便』とは毎朝気持ちよく便が出ることです。健康的な生活を送るためには1日の生活の中で、排泄する時間やタイミングのリズムをつくることも必要です。便が何日も出ないと、『宿便』による便秘になり、おなかが痛くなって授業に集中できなくなったり、食欲がなくなったりします。

試験・受験時等重要な行事のトイレ不安にならないように、毎朝登校前にトイレに行く習慣をつけましょう。

