

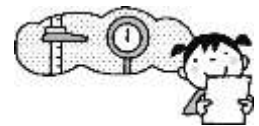


2020. 6. 1
原田小学校
保健室



3月がつから臨時休校りんじきゅうこう つづが続いていましたが、今日きょうから学校がっこうが再開さいかいされました。
引き続きひ つづ、手てあらい、うがい、マスクをつける、規則正しい生活きそくただい せいかつを心こころがけるなど、新型しんがたコロナウイルス感染症かんせんしょうの予防よぼうを続けながら、からだも心こころも元気にげんきすごしましょう。

今月の健康診断



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
1 はついくそくてい 発育測定 ねん (1・6年)	2 はついくそくてい 発育測定 ねん (1・6年)	3 はついくそくてい 発育測定 ねん (3・5年)	4 はついくそくてい 発育測定 ねん (3・5年)	5 はついくそくてい 発育測定 ねん (2・4年)
8 はついくそくてい 発育測定 ねん (2・4年)	9	10	11	12
15	16 しりよくけんさ 視力検査 ねん (6年)	17 しりよくけんさ 視力検査 ねん (5年)	18 しりよくけんさ 視力検査 ねん (4年)	19 しりよくけんさ 視力検査 ねん (3年)
22	23 しりよくけんさ 視力検査 ねん (2年)	24 しりよくけんさ 視力検査 ねん (1年)	25	26




5月がつから気温きおんが高たかくなる日ひが続つづいています。この時季じきは、まだ体からだが暑あつさに慣なれていないために熱中症ねっちゅうしょうがおこりやすくなります。こまめに水分補給すいぶんほきゅうができるよう、毎日お茶まいにち ちゃをも持もたせてください。また、登校時とうこうじからぼうしをかぶらせていただきますよう、お願ねがいします。



すいみんをしつかりとろう

●すいみんの役割

 <p>からだ^{こころ}と心の疲れ をとりのぞく</p>	 <p>(ねむっている間に) きおく 記憶する</p>
 <p>からだの免疫力 たか を高める</p>	 <p>からだを成長 させる</p>



すいみん不足が続くと・・・

体調^{たいちよう}がよくない、やる気^きや集中^{しゆうちゆうりよく}力がなくなる、イライラする、体内時計^{たいないどけい}がくるう
夜^よふかし、すいみん不足^{ぶそく}はからだや心^{こころ}によくない影響^{えいきよう}があります

●1日にとりたいすいみん時間

1、2、3年生・・・9～10時間

4、5、6年生・・・8時間30分～9時間30分



●ぐっすりねむるために

- ① 朝^{あさ}起きたら太陽^{たいよう}の光^{ひかり}をあびる
- ② 昼間^{ひるま}、からだを動か^{うご}かす
- ③ ねる前^{まえ}に、ゲームをしたり、テレビやスマートフォンを見^みない



☆臨時休校中^{りんじきゅうこうちゆう}に夜ふかし^よの習慣^{しゅうかん}がついてしまった人は、まずは、ねる時間^{じかん}
を少しずつ早く^{はや}していきましょう☆

