



# ほけんだより 5月号



おうちの人と  
いっしょに  
よみましょう♪



今月の保健目標  
身の回りを  
きれいにしよう

- ☆ 健康診断のおしらせ
- ☆ 夜8時以降ノーメディアデーについて
- ☆ 朝ごはんでこんなに変わる？！

## 新年度が始まって1ヵ月

新年度が始まって1ヵ月が経ちました。1年生も大きなランドセルを背負って元気に登校し、とても立派な態度で学習に取り組んでいます。新たな生活は、知らず知らずのうちに疲れがたまっています。

これから運動会の練習も本格的に始まりますので、体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。「早寝・早起き・朝ごはん」と水分補給を心がけ、元気な体をつくりましょう。

## 健 康 診 断 続きます

実施日	実施項目	注意事項
5/2 (金)	心臓検診	1年生のみ実施します。 夏の体操着を持ってきてください。
5/9 (金)	眼科検診	全年実施します。前髪が目にかかるよう、ピンでとめてきてください。
6/5 (木)	内科・結核 運動器検診	全年実施します。夏の体操着を持ってきてください。お医者さんに体のことの相談もできます。

## 健康診断時の服装について

健康診断時の服装については、正確な検査・診察に支障がない範囲で、原則体操服や下着等の着衣、またはタオル等によって、児童のプライバシーや心情に配慮いたします。ただし、正確な検査・診察のために、必要に応じて医師が体操服・下着やタオル等をめくって視触診したり、体操服・下着やタオル等の下から聴診器を入れたりする場合があります。

健康診断時の服装について事前に相談したいこと等ありましたら、学校へおしらせください。

《R6.1.22 文部科学省通知より》

## 夜8時以降ノーメディアデーについて

今年度も、夜8時を過ぎたら、テレビやゲーム、タブレット、スマホなどの電子機器(メディア機器)を使わずに過ごす、夜8時以降ノーメディアデーを実施します。ノーメディアデーには、良い効果がたくさんあります。

★はやく眠れるので、次の日にスッキリとした気持ちで起きられる。

★家族とのコミュニケーションが増える。

★いつもとは違う過ごし方ができる。(トランプや、おえかき、自主学習)

第1回目の夜8時以降ノーメディアデーは、5月28日(水)・29日(木)です。

しっかりと取り組み、チャレンジシートへ自分のメディアを使った時間と睡眠時間に色をぬり、自分の生活をふりかえってみましょう♪

## 朝ごはんでこんなに変わる？！

### 朝ごはんを食べた

あたま  
頭  
のう  
脳が目覚めて  
めざ  
勉強に集中できる



おなか  
腸が動いてうんちが  
氣持ちよく出る



### 朝ごはんを食べていない

あたま  
頭  
エネルギー不足で  
ぶそく  
頭がぼーっとする



あさ  
朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには  
ます朝ごはんから。