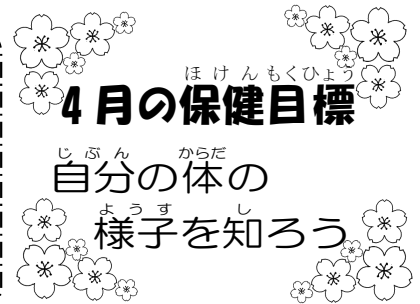


# ほけんより 4月

伊江小学校  
No. 1



さあ、新学期がスタートしました。担任の先生は誰かな？新しい学年は楽しいかな？と、ドキドキ・ワクワクしたのではないのでしょうか。これから1年間、元気いっぱい笑顔いっぱい健康で過せるように、一緒に頑張っていきましょう。

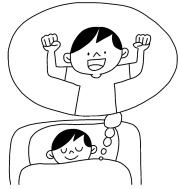


## 『早寝・早起き・朝ごはん』

で

よくねむるといいことがいっぱいあるよ！

体のつかれがとれる



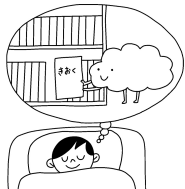
休息がとれるだけでなく、脳が体の点検をしてくれます。

心が落ち着く



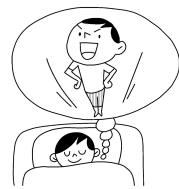
すいみん不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。

記おくを整理する



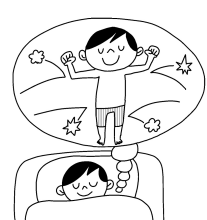
脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記おくとして定着させます。

成長ホルモンが出る



肩や筋肉を発達させる成長ホルモンは、すいみん中に、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抵抗力が強くなります。

しっかりとすいみんをとるには？

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、夜にねむ気が起こり、早くねむることができます。

また、朝・昼・晩にしっかり食事をとり、運動をすることで、さらにぐつぐつとねむることができます。

すいみん（休養）・運動・栄養を、毎日の生活の中で、規則正しくとることが健康につながるのです。

## 薬の取り扱いについて

保健室では、内服薬を取り扱っていません。もし病院で処方されたお薬等の服用が学校で必要となった場合には、お薬とお薬の服用についての説明書を同封して学級担任へ声かけをよろしくお願いします。

## 提出書類について

今年度もまた、たくさんの健康診断がはじまります。それに伴い、各種問診票の記入・提出がありますので、記入もれのないようよろしくお願いします。提出のまだのご家庭は提出下さいませよう、ご協力お願い致します。

1. 保健調査票(結核問診票)…全学年
2. 耳鼻咽喉科検診問診票…全学年
3. 運動器検診保健調査票…全学年
4. 心臓病調査票…1年生のみ

封筒にすべて入れて提出をお願いします。

## 朝の健康観察をお願いします

コロナウイルス感染症に伴い、休校が続きますが、予防対策、子ども達の毎日の検温を、引き続き宜しくお願い致します。また、村内では水疱瘡も数件報告されています。

## 毎日朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べると…

