

# ほけんだより 5月

R3. 5.18 伊教小ほけんしつ

緑が美しい季節になっています。  
新学年になる。1か月以上たちました。

そろそろ慣れてきましたか？ お疲れ

気味の人がいるかもしれないね。「ちょっとだけ」と  
思っていることが、体調を崩す原因になる  
場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してしま  
しょう。



あとちょっと  
だけ…



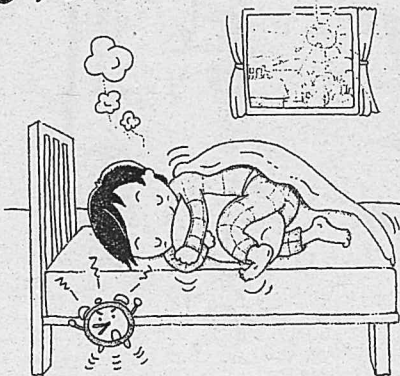
**睡眠不足**は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

あとちょっとだけ…



**ゲーム**のやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…



**出勤時間**ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

## 五月水手洗いがいそしめがうしろしやう。

### 5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

**新** 型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。

- 散歩中の犬が間違っって飲みこむ
- 足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- 海に流れこみ、カニヤクコが絡まる

**マスクの捨て方**

- ひもを持ってはずす
- ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- マスクを捨てたあとは手を洗う

洗って使うマスクではなくて、使い捨てマスクのことです。

伊教小では、4年生で「たばこと健康」の学習が実施。



### たばこにまつわるウワサ ウソ？ホント？

「**意思が強ければいつでもやめられるよ**」

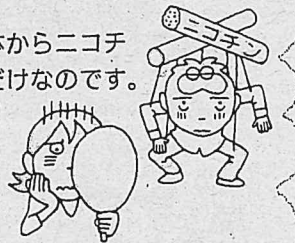
**ウソ**：どんなに強くやめようと思っても、つい…と吸ってしまう人も。これはニコチン依存症という「病気」のため。たばこに含まれるニコチンは、意思だけでは断つことができないほどに依存性が強いのです。

「**ストレスが解消されるんだよ**」

**ウソ**：そもそもニコチンがストレスの原因。体からニコチンがなくなったイライラが喫煙で解消されただけなのです。

「**たばこを吸うと顔が変わっちゃうんだって**」

**ホント**：別名「スモーカーズ・フェイス」と呼ばれています。肌のキメが粗くなり、シワも増えます。



**おうちの方へ**  
4月から、各種健康診断が行われています。健康診断で、病気や異常の疑いがある人に、「受診のおすすめ」を渡します。健康診断で、わかることと、わからないことがあります。  
★うらへ、つづきます。→



☆ フグキ

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。



「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね

清潔に。

毎日の生活でできること！



つめを短く切る。



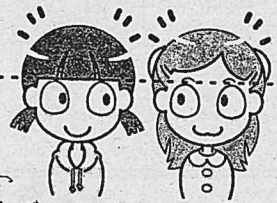
下着を着る。



ハンカチとティッシュを持つ。



毎日お風呂に入る。



前髪は目にかからないようにする。



ていねいに歯みがきをする。



下着が健康を守っているってホント？

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか？ 「別に着なくても一緒でしょ」という人！ 実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ！

肌の“きれい”をキープ



体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い！ 寒い！ を過ごしやすく

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられます。



一人の心がけが大切です！！

運動・食事・休養・睡眠

マスク着用、換気、風邪症状など急ぎが強いときは無理をせず休む。

新型コロナウイルス感染症対策

登校前の検温（健康観察）

ていねいな手洗い

家族おんなま