



ほけんだより

府中町立府中小学校

R3.5.7

保健室

ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか？ちょっとゆっくりすぎて、昨日は学校

に来るのがしんどかった～という人もいるかもしれませんね。5月は運動会



もあるので、生活リズムを整え直して、元気に過ごしましょう！



♪ 5月の保健行事♪

日	曜	行事予定	対象者
10	月	耳鼻科検診	3・5・6年・特別支援学級・ 4-1・4-2
12	水	心電図検査	1年
17	月	耳鼻科検診	1・2年・4-3・4-4
26	水	眼科検診	3・4年
28	金	眼科検診	2・6年
31	月	歯科検診	1年



おうちの方へ

気温も上がり、熱中症にも気を付けたい季節になりました。暑い中、子どもたちは運動会の練習をがんばっていきます。おうちでも、次のことに気を付けて、子どもたちの体調管理をよろしくお願いします。

○毎日、水筒にお茶を準備して、持たせてください。

○朝の体温測定、健康観察を行い、体調が悪いときは無理をしないようにしてください。

(家族の体調が悪い場合も、感染症予防の観点から、出席停止扱いになります。)

○子どもたちは、疲れて帰ってくると思いますので、夜は早く寝られるよう声をかけてあげてください。

せいかつ ととの
生活リズムを整えるために、まずは、

はや お
早起きからはじめてみよう！



はや お すす りゆう
早起きを勧める理由 その1

あさ たいよう からだ
朝の太陽が体のスイッチを入れてくれるから。

人間は自から太陽の光が入ると、脳にスイッチが入り、体を動かす準備が始まります。冬に比べて、今は明るくなるのが早いので、早起きがしやすい季節です。自覚ましをかけるなど工夫して、早起きをがんばることから生活リズムを作っていきます。



はや お すす りゆう
早起きを勧める理由 その2

はや お しぜん はや ねむ
早く起きると、自然に早く眠くなるから。

早起きし、しっかり活動した体は、夕方から夜にかけて暗くなると、自然に眠たくなってきます。つまり簡単に早寝ができるというわけです。しかし、光刺激の強いテレビやスマホ、ゲームなどのメディアを使っていると、脳が興奮して眠りにくくなるので、要注意！寝る時間より1時間前にはスイッチオフです！

