



ほけんだよい

上勝町立上勝小学校
保健室
2025/5/1

新しい学年になって 1 か月が過ぎました。みなさんの心と体は元気ですか？たくさんの新しいことと一気に慣れようとがんばりすぎると、急に疲れが出てしまいます。生活リズムを大切に、時には「無理せず、ゆっくり」と気楽になるのも大切です。

朝ごはんでこんなに変わる？！

朝ごはんを食べた

脳が目覚めて
勉強に集中できる



体温が
上がって
元気に動ける



腸が動いてうんちが
気持ちよく出る



朝ごはんを食べていない

エネルギー不足で
頭がぼーとする



腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない



思い切り遊ぶ
元気が出ない

朝ごはんが 1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
まず朝ごはんから！

めざせ お風呂の達人 よく洗ってピカピカに

毎日のお風呂、気持ちよく楽しめていますか？
そろそろ汗をかく日も増えてきます。せいつに過ごすために、お風呂のコツをお教えします。



汚れのたまりやすいところは念入りに

汚れのたまりやすく洗いが残しやすい場所は、念入りに泡で洗いましょう。

わきの下

ひじの内側

ひざの裏側

おしりの下

耳の後ろ

足の指の間 など

すすぎ残しに注意

きちんと汚れを落とし切らなかったり、シャンプーやボディソープが残ったままだと、肌荒れの原因になることも。ヌメヌメが残っていないかチェックしながら、丁寧にシャワーやかけ湯で洗い流しましょう。



5月の健康診断の予定

1日(木) 眼科健診(全学年)

13日(火) 尿検査(全学年)

14日(水) 心電図検査(1・4年生)

16日(金) 内科健診(全学年)

血液検査(5年生希望者)

血圧測定(5年生希望者)

20日(火) 耳鼻科健診(全学年)

21日(水) 尿検査(未提出者)

22日(木) 脊柱側弯症健診(5年生希望者)

※学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

万全の状態

当日を迎えるために

慣れない環境での活動は思った以上に体力を使います。当日に向けて体調を完璧にしておきましょう。

起きる時間と寝る時間を

一定にして、

睡眠のリズムを
作りましょう



朝ごはんを食べて
排便のリズムを
整えましょう

体調に心配がある人、
受診が必要なのにまだの方は
事前に病院へ
行っておきましょう



自分でできる



乗り物酔いの予防策

前日

- 暴飲暴食せず消化にいいものを食べる
- 早めに布団に入り、十分に睡眠をとる

当日

- 満腹・空腹を避ける。朝ごはんは腹八分目
- トイレは余裕をもって済ませておく
- 体を締め付けにくい服装で
- 乗り物に乗る前に酔い止め薬を飲む

「酔うかも…」
という不安な気持ちに

ならないくらい
準備万端にして
臨みましょう。



保護者のみなさまへ

4月は年度初めのたくさんの保健関係文書の提出にご協力いただき、ありがとうございました。さて、健康診断が4月から始まっております。保護者のみなさまには、全ての健診が終了し次第、「健康カード」で結果をお知らせいたします。なお、受診が必要だと判断された場合には、個別に受診のお願いのお手紙をお渡しさせていただいております。子どもたちが元気に学校生活を送れるようにぜひ一度受診することをおすすめします。受診した際には、学校まで結果の報告をお願いします。なお、定期的に病院にかかっている場合や、直前に病院を受診している場合はその旨を担任または養護教諭までお伝えいただければと思います。よろしくお願いします。