



新しいクラスになって1ヶ月がたちましたね。新しい環境には慣れてきましたか？ 気づかないうちにピンと張りつめていた気持ちがゆるむと、心と体が疲れやすくなります。そんな時にこそ、生活習慣を見直して生活をしましょう。

朝の生活習慣の見直しから始めよう!

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることは何かな？

スタート 起床

睡眠は大切なので、学校に行くぎりぎりまで眠るほうがいい

はい → **せ**
いいえ → **け**

け 朝ごはん

お昼ごはんをたくさん食べる人は、朝ごはんを食べなくてもいい

はい → **い**
いいえ → **ん**

か ざんねん!

食べた後は必ず歯みがきを。また、眠っている間に増えた歯垢を取りのぞきます。

こ トイレ

元気なうんちはどちらかな？
ガチガチ・ころころうんち → **つ**
バナナうんち → **う**

い ざんねん!

脳のエネルギーになるブドウ糖は、体内にためておけないのですぐに不足してしまいます。朝ごはんを食べて脳のエネルギーを補給しましょう。

ん 歯みがき

朝ごはんを食べたら、歯みがきをしたほうがいい

はい → **こ**
いいえ → **か**

つ ざんねん!

ガチガチ・ころころうんちは、水分や野菜が足りないうんち。バナナうんちは、腸の健康がばっちりなうんち。毎朝トイレでうんちを出す習慣をつけよう。

せ ざんねん!

朝は元気のためにできることがたくさん。朝日をあびて脳を自覚めさせたり、朝ごはんを食べてエネルギーを補給したり。うんちを出すのも大事です。

う ざんねん!

朝の生活習慣を整えて、元気な一日を送りましょう!

ゴール

ゴールにたどりつけたかな？ クイズを答えながら自分の今の生活と比べてみましょう。今月の26日には運動会もあります。今のうちに早寝早起き朝ごはんの習慣をつけておくとよいですね。

「はしか」の話

最近ニュースでよく目にする「はしか」ってなんだろう??

○「はしか」って何だろう?

「はしか」は、「麻疹」ともいいます。麻疹ウイルスによって発症します。麻疹ウイルスは感染力が強いウイルスです。麻疹の免疫がない人は非常にかかりやすい感染症です。

○どんな症状があるの?

はしか(麻疹)を発症すると、38度以上の高熱や咳、くしゃみなどの風邪のような症状があらわれ熱が下がった後、再び高熱が出て、同時に発疹がでます。



○「はしか」を予防するためには?

麻疹ワクチンがあります。1歳と小学校に入る前に2回受けるようになっていきます。



学校の健康診断では選別をしています。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。所見ありのお知らせをもらった人は早めの受診をおすすめします。

5月の健康診断の日程

眼科
8日(火) 5・6年
9日(水) 3・4年
21日(月) 1・2年

内科
10日(木) 1・3・5年
17日(木) 2・4・6年

