



令和6年5月22日
木下小学校 保健室

木下小の皆さんと保護者の方へ



今年は5月らしいと感じる日は少なく、暑かったり寒かったりの日々のように感じていますが、1年生の蒔いた朝顔の種はしっかり芽を出しました。2年生は好きな夏野菜を植えて育てているし、6年生はジャガイモ、3年生のひまわりなど、学校の学習の中にはたくさんの植物が育っています。

5月も後半になり、子ども達の様子からも学校への慣れと、疲れが見られる頃となりました。小さなけがも増えています。今月の目標でもある「生活リズム」早起き・早寝・朝ご飯・朝うんちを意識して健康な毎日を送りましょう。



5月の保健目標

生活のリズムをととのえよう



脳の成長は一度に完成するのではなく、順番があります。考えてみれば当たり前のことで、生まれたての赤ちゃんがいきなり走り出すわけでもないし、話をするわけでもありません。まずは《①生きるための体の脳の成長》として「食べる・眠る・決まった時間に起きたり寝たりできるなど、生活のリズムを身につける。」から始まります。次に、《②知識を身につける脳の発達》にうつり、本を読んだり勉強したり、運動したり、良い音楽に触れたりして成長していきます。そして最後に《③心の脳》が発達します。ここまできてやっと「やりたいことと、してよいこと」「言いたいことと、言って良いこと」などの折り合いをつけられるようになるそうです。

①の脳をきちんと成長させることで土台がしっかりします。成長させるために必要なのが、良い生活リズムの実践です。(②の脳を育てるために学習するように、①の脳を育てるために良い生活リズムを実践が必要)土台がしっかりしてこそ、②の脳や③の脳がより良く成長していきます。知識を身につけるためにも、心のコントロールができるようになるためにも、土台である①の脳をしっかり成長させましょう。

起床から14時間後に眠くなる(大人は16時間後)と言われている睡眠のリズム。これを上手に利用して、良い睡眠をとれるようになるとよいと思います。大人のリズムに子どもが惑わされないような工夫。難しいとは思いますが、20年後お子さんのために、意識していけたらよいですね。



キレイ博士といっしょにチエック！

からだ、
キレイにできているかな？



歯

朝起きた時や食事後は、口の中には
バイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯
などの原因になるから、必ず歯みがき
をしてね。



手

いろいろなものに触る手は、風邪など
の原因になるバイ菌がいっぱい。外か
ら帰った時や食事の前、トイレの後は、
石けんで手を洗おう。



体

毎日風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。
遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、
下着や服も着替えてね。



前がみ

前がみが目にかかっていると、毛先が目
を傷つけたり、目にバイ菌が入ってしま
うよ。目の上の長さ切るか、ヘアピン
などでまとめよう。



つまめ

つまめが長かったり角が尖っていると、自
分や友だちがケガをする危険があるよ。
つまめを切る時は四角く、角が少し丸くな
るように。深づめにならないように白い
部分も少し残そう。



ポケット

手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔
なハンカチを。くしゃみをしたり鼻をかむ時に備えて、
ティッシュも持ち歩こう。



健康についての勉強をします。(予定)

保護者の方も一緒に参加していただけると、より内容が深まると思います。
ぜひお越しください。

6月11日(火) 4校時

小児生活習慣病検診事後指導 5年生 (いつでも授業参観)

6月20日(木) 4校時

おなか元気教室 1年生対象 (保護者参観できます)

※生活リズムの大切さを勉強します。



10月28日(月) 5校時

つぼみスクール 4年生女子児童 (保護者参観できます)

※体の成長と下着の大切さを勉強します。

わかばスクール 4年生男子児童 (保護者参観できます)

※体の成長と家族の協力などを勉強します。

15:00～

つぼみスクール 保護者編

※保護者を対象に女の子の体の変化と下着について勉強します。

11月22日(金) 5校時

命の学習～春を迎える君たちへ～6年生対象 (いつでも授業参観)

この他、薬物乱用防止教室(1)5年生対象、薬物乱用防止教室(2)6年生対
象もあります。そちらも詳しい日程が決まったらお知らせします。

お世話になっている

学校医の方々

内科 大久保裕司先生

(我孫子内科胃腸科クリニック)

歯科 谷岡芳江先生(きおろし歯科)

眼科 斉藤 仁先生(斉藤おとな&こどもクリニック)

耳鼻科 土屋英明先生(つちや耳鼻咽喉科)

薬剤師 五十嵐 太郎先生

健康診断当日、欠席等で受けられな
った場合、1年生の心電図検査を除き、予
備日はありません。(個人で受診して学校
の報告していただく必要もありません)

お子さんの様子で気になることがある
場合には、通常の診察としてご家庭から
受診をしてください。

なお、「健康診断結果」

「受診のおすすめ」等のお
知らせが届いたら、早めの
受診をお願いします。

