



R7年5月7日 No.2
みなみやましょうがっこう ほけんしつ
南山小学校 保健室

ゴールデンウィークは楽しかったですか？
新しい環境で疲れた心と体をゴールデンウィークで休め
られたでしょうか？つい生活リズムが崩れてしまった・・・とい
う人も多いかもしれません。
5月8日（木）から14日（水）まで『せいかつしらべ』です。
連休モードから少しずつ学校モードに戻していきましょう!!
生活リズムを整えるための第一歩は、「起きる時間」を守る
こと。まずは、そこを目標にしてみましょう。



せいかつ 生活リズム ととのえチャレンジ!!



★朝日を浴びよう



★朝ごはんを食べよう



★早く寝よう（10時まで）



★適度に運動しよう



★スマホやゲームは時間を決めて



★歯みがきも習慣に

朝ごはんでこんなに変わる?!

★朝ごはんを食べた



★朝ごはんを食べていない



朝ごはんが一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。

めざせ食生活改善 栄養3・3運動



毎日「朝・昼・夕の3食」「食
品群の3色がそろった食事」をと
ろうという運動です。これを意識
すると結果的にバランスよく栄養
をとりやすくなります。

まずは「ちよい足し」
からスタート!



そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかくいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

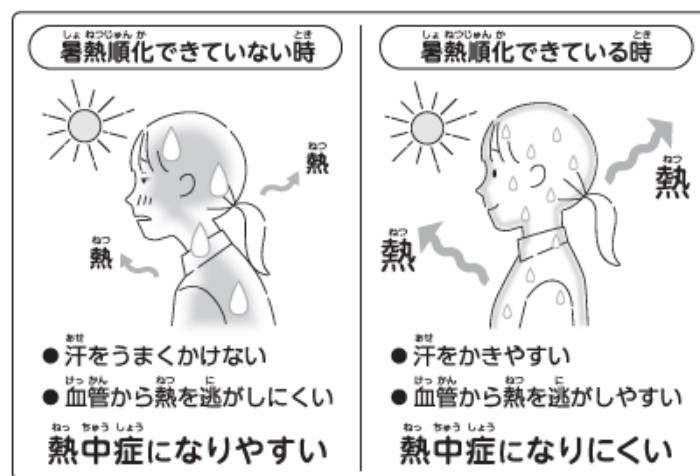
そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり『暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）』ことです。

夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。

今から暑さに負けない体づくりを始めましょう。



暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切です。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。



暑熱順化 3つのコツ

コツ1 運動時は強度を少しずつ上げる&運動不足時はウォーキングから

コツ2 家で楽しめる筋トレを室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。

コツ3 ゆったり湯船につかろう 38~40℃のぬるめのお湯に15~20分ほどつかると、じんわりと汗がでてきて効果的です。



健康診断では、何を調べているの??

内科検診

体に病気がないか、健康かを調べます

歯科検診

口の中の状態が健康かどうかを調べます

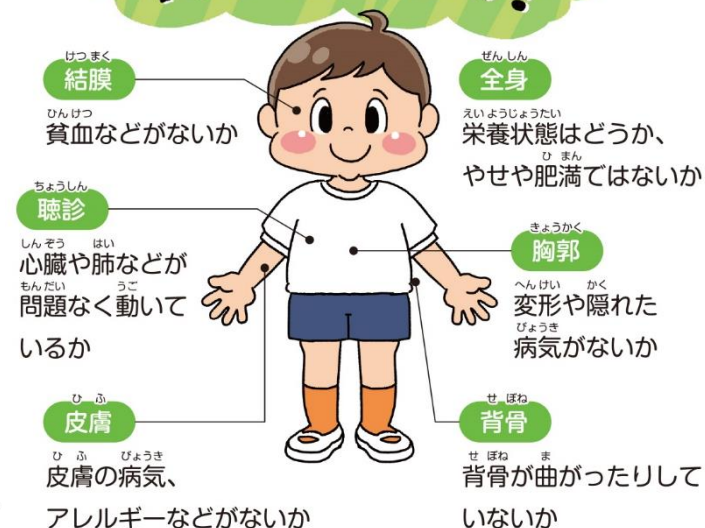
眼科検診

目に病気がないかを調べます

視力検査

目がよく見えているかを調べます

内科検診で何が分かるの?



視力検査の結果、B・C・Dだった人は、お知らせを渡しますので、一度眼科受診してくださいね。

結果	視力	意味
A	1.0 以上	よく見えています。後ろのほうの席でも黒板の字が問題なく読めます。
B	0.9~0.7	学校生活にはほとんど影響がありません。黒板の小さい文字が見えにくいことがあります。
C	0.6~0.3	教室での授業に少し影響があるかもしれません。後ろのほうの席だと黒板の文字が読みにくいです。
D	0.2 以下	一番前の席でも黒板の字が見えにくい状態です。すぐに対策をする必要があります。

視力検査の結果 A B C D どれ?