

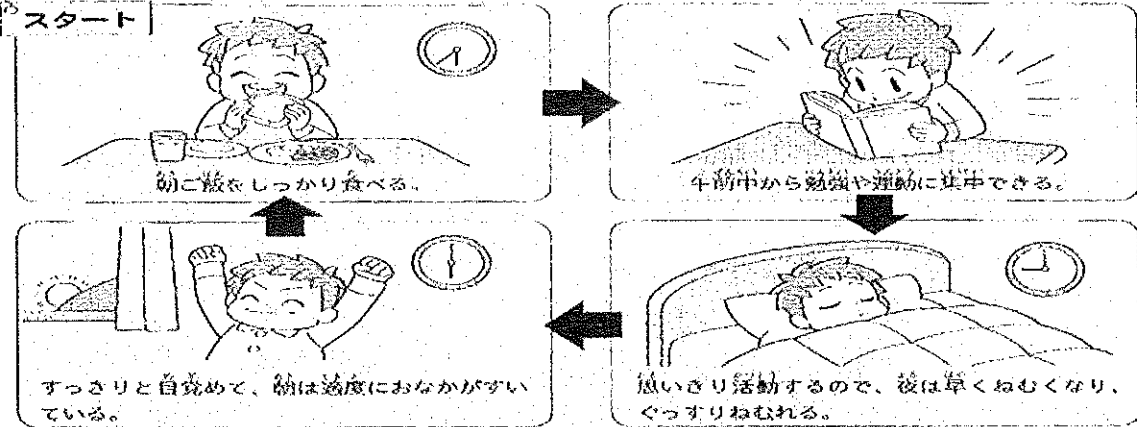
ほげんだより

令和5年5月24日
吉野小学校
ほげんしつ

この時季は朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすいので十分に注意してください。また、脱いだり着たりできる上着があると便利です。普段から「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、熱中症や感染症に負けない体づくりをしていきましょう。

健康的な生活リズムは朝ご飯から始まります

朝ご飯から一日を始めると、朝から勉強や運動に集中できて、思いきり活動できます。



朝ご飯の効果

脳と体の活動が高まる



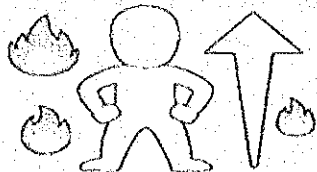
脳や体を動かすエネルギーが供給されます。

体内時計*がリセットされる



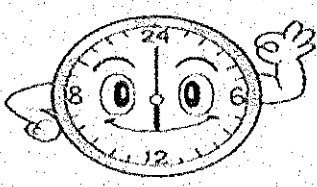
ずれた体内時計が、24時間に修正されます。

体温が上がる



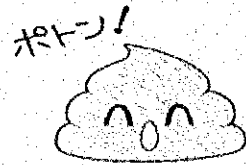
体が自覚めて、活動のスイッチが入ります。

生活のリズムが整う



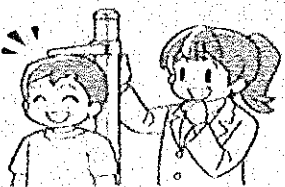
日中は元気に活動し、夜はぐっすりおむるリズムが整います。

うんちが出やすくなる



胃腸の働きが活発になり、便秘が解消しやすくなります。

体の成長を助ける



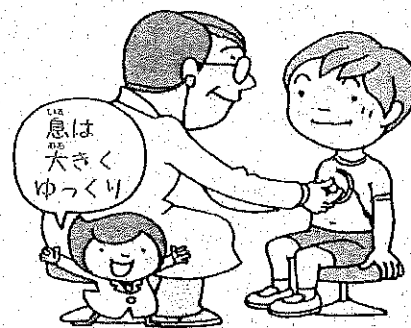
骨や筋肉などの成長に必要な栄養が補えます。

*私たちの体に備わっている体内時計は、もともとは1日約25時間でリズムを崩しています。朝の光を浴び、朝ご飯を食べることで、24時間にリセットされます。

内科検診では、こんなことを調べます

5月25日(木)
学校医の新谷医師に
みてもらいます。

心臓や肺、気管支に異常がないかを調べます



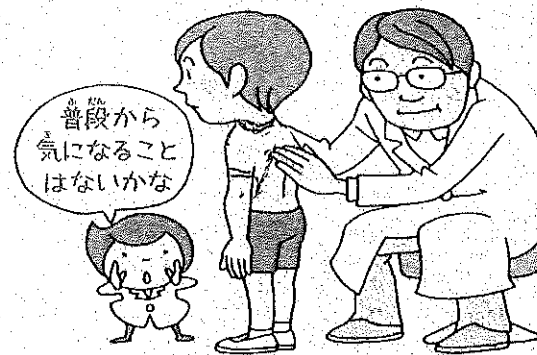
聴診器を胸にあてて、心臓や呼吸の音を聞きます

貧血ではないかを調べます



下まぶたをめくります

胸の骨や背骨の形に異常はないかを調べます



胸や背中をみます

栄養状態や皮膚の病気がないかを調べます



皮膚をさわります

※内科検診は、体操服を着て行います。

※四肢の状態検査は問診表に記入のあった児童のみ診てもらいます。