



ほんじがおかしやうがっこう
本地丘小学校

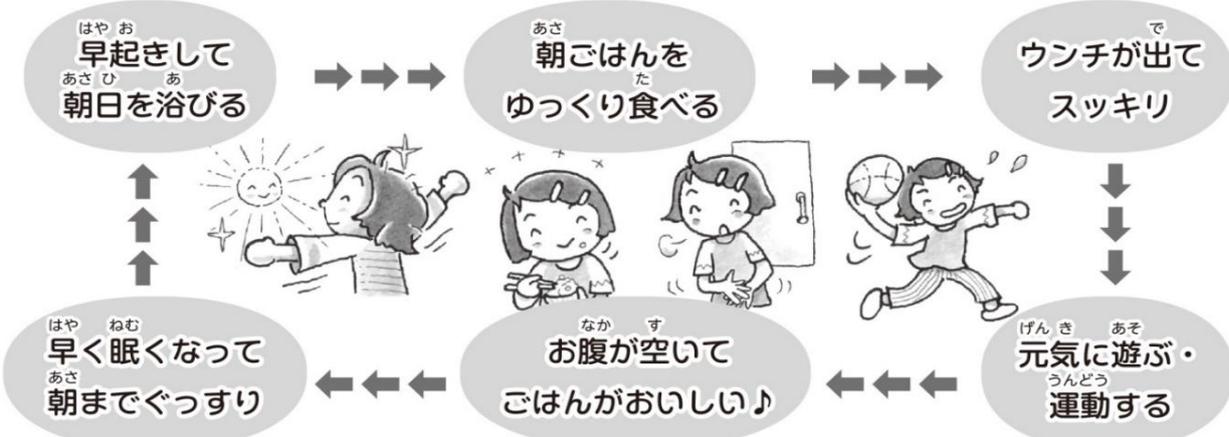
れいわ ねん がつ か
令和7年5月9日

しんがつき はじ やく かげつ す
新学期が始まり約1ヶ月が過ぎました。少しずつ新しい環境に慣れてきたこととお思います。ゴールデンウィークも終わる、この時期は疲れも出てくるころです。十分に睡眠をとり、普段通りの規則正しい生活を心がけて元気に毎日を過ごしてください。5月も健康診断は続きます。



5月の保健目標 規則正しい生活をしよう

まずは早起き！ いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

～クイズ～

なに た 何を食べたのかな？

3人とも違うことを言っているけど同じものを食べたんだって。なんだと思う？
(真ん中あたりに、こたえが書いてあるよ)

のう 脳にエネルギーが届いて、とど 朝起きたばかりでも頭がはたら 働くよ。



たいおん あ 体温が上がって、ごぜんちゆう 午前中 からだ おも から体を思いつきり動か せるよ。



い ちょう うご 胃と腸が動いて、あさ 朝うん ちが出やすくなったよ。



ほごしゃ かた 保護者の方へ



新学期が始まり、あっという間にひと月が経ちました。4月は、新しい環境の中で頑張る子どもたちの様子が見られました。駆け抜けた分、疲れが出てくるころかもしれません。ゴールデンウィークで一息つけましたか？しかし、休日が続くと生活リズムが崩れることがあります。休み明けでも、元気に学校生活が送れるようになるべく普段と同じ規則正しい生活リズムにご協力ください。

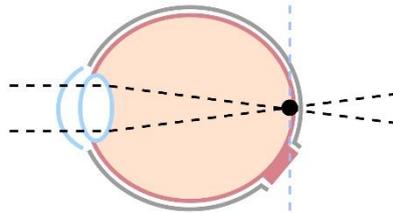
また、私たちが寝ているとき脳は起きているときと同じくらいのエネルギーを消費しています。そのため、目覚めたときには、エネルギーが不足状態にあります。このまま、学校で勉強や運動しても力を発揮できません。お忙しい時間帯ではあると思いますが、朝食が欠けてしまわないようにご協力をお願いいたします。

視力検査がわかりました

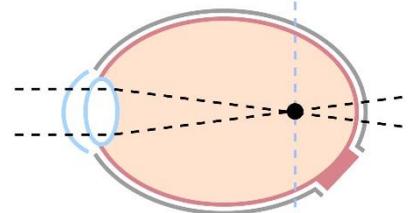


先月、全校で視力検査を実施しました。日本では、遺伝や液晶画面を見るといった生活習慣によって、近眼視が急増しています。近眼視とは下の図のように、近くのものを見ることに慣れて、遠くのものにピントが合わない状態をさします。

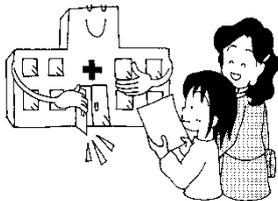
正常眼



近視眼



視力検査の受診のおすすめは、眼科検診後にお渡しします



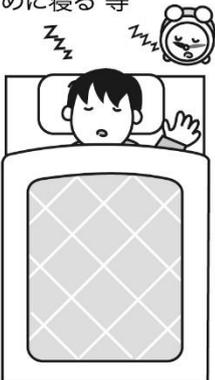
学校の勉強で、黒板の文字が見えづらいことが「わからない」につながってしまうかもしれません。視力がB以下と判定された場合、病院を受診することをおすすめしています。低学年では、弱視や遠視の早期発見にも役立ちます。

また、急激な視力低下は角膜の病変や白内障、脳腫瘍など重篤な病気によることがあるため、すぐに病院を受診してください。

心が疲れたな...と感じたら、上手にリラックスを!

●休息をとる

何もしない時間をもつ
早めに寝る 等



●軽く体を動かす

ストレッチをする
散歩をする 等



●感情を出す

映画や本などで泣いたり
笑ったりする 等



●五感で楽しむ

星空を眺める
おいしい物を食べる
音楽を聴く 等



自分に合った
リラックス方法
を見つけてくだ
さいね

