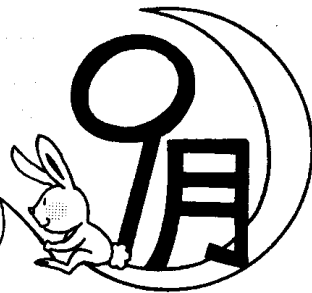


ほけんたより



天願小
2015. 9. 9
ほけんしつ

生活のリズム もどってきましたか

夏休みが終わり、また学校生活が始まりました。生活のリズムはもどりましたか？一度くずれてしまったリズムは、なかなかもどりませんね。リズムがもどるまでは、くずれていった時間と同だけの時間がかかるといわれています。毎日少しずつ工夫して、生活のリズムをとりもどしましょう。

栄養

朝の食事をしっかりとることで、ねむっている間に下がった体温を上げて、活動するときの力となります。また、食べ物をかむことで脳を刺激し、脳に栄養がいきわたることで集中力が高くなります。

脳の活動のエネルギー

ごはん、パンなどの炭水化物

体温を上げ活動させる

卵、牛乳、魚、肉、豆などのたんぱく質

胃腸にちょうどよい刺激をあたえる

野菜、果物などの食物繊維

運動

眠りからさめたばかりのときは、眠っている間に下がった体温がそのままなので、からだの動きがにぶくなります。少し運動（ストレッチ、散歩）することで、からだの調子がしっかり目覚めます。

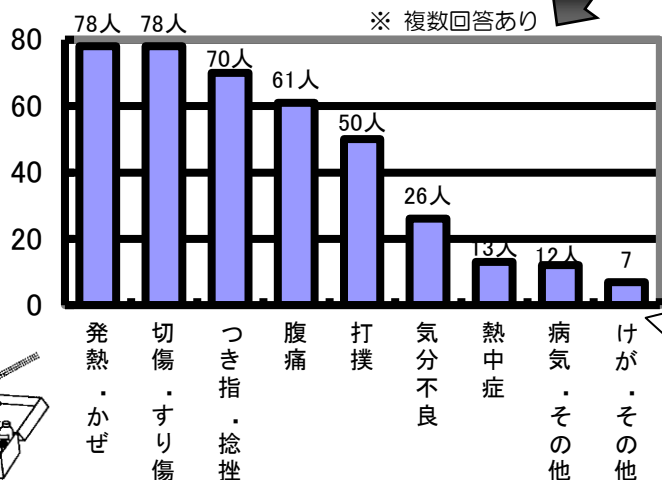
9時間以上
ねるようにしよう

休養

眠ることは、1日つかって疲れた脳とからだを休めるためにとても大切です。毎日決まった時間にねて、決まった時間に起きることで、よい眠りをとることができます。からだの調子をよくします。

夏休み中の健康調査

夏休み、病気やケガをせずに、元気にすごせましたか？



- 夏休みにむし歯の治療で歯科医院へ通った児童 **70人**
 - 視力検査の結果から眼科を受診した児童 **40人**
- ※ まだ病院での治療・相談に行っていない子は早めにいきましょう。

【その他の内容】
骨折、肺炎、やけど、インフルエンザetc...

- 病院受診した病気 37件
- 病院受診したけが 10件

9月24日～30日は
結核予防週間

結核は「ほれず」

2週間以上も、微熱・せき・たんといった症状が続く時は要注意です。早めに病院で診療を受けましょう。

結核の症状

