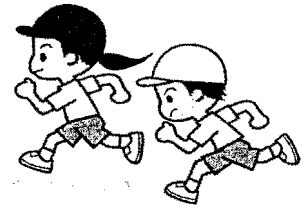


# ほけんだより

調布市立滝坂小学校 保健室

来週から運動会特別時間割が始まります。足に合った靴を履くなどして、けがを防止しましょう。また、疲れを残さないように入浴をして睡眠を充分にとるようにしましょう。朝ごはんはパンなどの糖質だけでなく、タンパク質を摂ると体のエネルギーが昼まで持続します。水分もこまめに摂ることを心掛けましょう。



《5月の保健目標》体を清潔にしよう。

## 【5・6月の健康診断予定】

- 5/10日(金) 心臓検診(1年) 9時～
- 13日(月) 内科検診(欠席者) 13時～
- 14日(火) 尿検査一次(全学年) 朝9時までに提出
- 29日(火) 尿検査二次(該当者のみ) 朝9時までに提出
- 30日(木) 歯科検診(1・4・5年、わかくさ) 8時55分～
- 31日(金) 眼科検診(全学年) 9時～
- 6/ 6日(木) 耳鼻科検診(全学年) 9時～
- 12日(水) 歯科検診(2・3・6年) 8時55分～

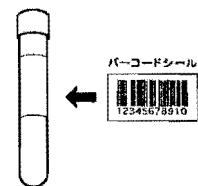
無理をしない程度に、耳あかを  
取り除いておきましょう。

### 尿検査(一次)について

腎臓病や糖尿病を早期に発見するため、尿中のタンパク・糖・潜血などを調べます。袋裏面の採尿の仕方をお読みになって、必ず朝一番の尿を採りお子さんに持たせてください。容器に貼るラベルが、提出用の袋の上に付いていますので、容器に正しく貼るようお願いいたします。

尿検査提出日 **5月14日(火)** 朝9時まで

【忘れたら15日(水)朝に採尿し、9時までに提出】



## 4月の発育測定の結果 (滝坂小の平均)

### 《男子》

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長(cm)	116.9	124.0	127.4	134.2	140.3	144.8
体重(kg)	21.3	23.5	26.2	30.2	34.9	37.7

### 《女子》

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長(cm)	114.9	123.3	127.9	133.9	139.7	147.5
体重(kg)	20.0	24.1	26.5	29.7	32.1	39.3

※お子さんの結果は、定期健康診断がすべて終わった後に、健康手帳でお知らせします。

# しっかり睡眠をとろう

指導 富山大学理事・副学長 神川 康子 先生

小学生は、1日9～11時間の睡眠が必要だといわれています。しかし、実際は、習いごとへ行っているために寝るのが遅くなったり、家にいてもゲームやテレビに夢中でなかなか寝なかつたりして、睡眠が足りない人が多いです。睡眠が足りていないと、疲れやすい、イライラしやすくなる、授業や運動へのやる気が起きないなど、1日を元気に過ごすことができません。早く寝るためのポイントをおさえて、自分ができるものから取り入れてみましょう。

## 早く寝るためのポイント

**朝は早めに起きて、昼間は体を動かす**

朝は早めに起きて昼間はしっかり体を動かすと、体のリズムが整い、夜になると自然に眠りのスイッチが入りやすくなります。

**家に帰ってからやることの順番を決めておく**

なるべく順番通りに動くことで、布団に入る時間が大幅にずれることがなくなります。

**テレビやゲームは、1時間以内にして、寝る1時間前には終わらせる**

寝る直前までゲームをしたりテレビを見たりしていると、目がさえてしまい、なかなか寝つくことができません。

**布団に入ったら、次の日の楽しみを想像しながら寝る**

あしたはプールだ!!

小さなことでもよいので、あした起きるのが楽しみになるようなことを想像しながら寝ると、気持ちよく寝ることができます。

**習いごとなどで帰宅が遅くなる人は**

<b>主食</b>	ご飯やめん類など
<b>主菜</b>	メインのおかず
<b>副菜</b>	軽めのおかず

遅い時間にたくさん食べることを防ぐために、習いごとの前に主食や主菜を食べて、帰宅後に、スープや副菜などを食べるようにしましょう。