

# ほけんだより



平成29年5月10日  
佐世保市立吉井北小学校  
保健室

この時期は、少し疲れが出てくる頃です。また、運動会の練習も本格的になります。子どもたちが心身ともに元気に過ごせるように気を配っていきたいと思います。ご家庭でも毎朝のお子様の健康観察をよろしくお願いします。



体をせいけつに保つことも大事です!

## 早ね

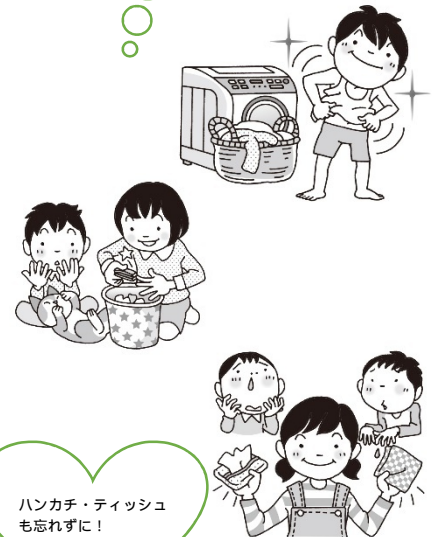
成長ホルモンは、深い眠りの午前0時前に最も多く分泌され、この時間はぐっすり眠っていることが大切です。寝る前の過ごし方もポイントです。

## 早起き

朝日を浴びることで、体内時計(25時間)がリセットされ、脳が目覚めて、24時間のリズムに調整されます。起きたらカーテンを開けましょう。

## 朝ごはん

脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の動きが活発になります。



ハンカチ・ティッシュも忘れずに!

早起きが1日を決めます!! 早起きの習慣化を!!



## 運動会の練習がはじまっています!



子どもたちは毎日の練習で、汗をたくさんかいています。

毎日お風呂に入ってすっきりと体を清潔に保ち、併せて手洗いうがいの励行、タオルの準備もお願いします。なお高学年の女子については、体の発達に合わせて下着を着用させてください。また、熱中症対策のため、水筒を必ず持たせるようによろしくお願いいたします。

## 感染性胃腸炎(ロタウイルス等)に注意を!

GW明けより、嘔吐や下痢の症状を訴える児童や欠席する児童が数名おります。感染性胃腸炎は、嘔吐、腹痛、下痢が続く大変です。脱水症に気を付けて無理をしないようにしましょう。また、手洗いや吐物の処理など、ご注意ください。