

ほけんだより 5月

令和8年5月1日
江戸川区立下鎌田東小学校
校長 山本 浩一
養護教諭

新緑がまぶしい季節になりました。楽しかったゴールデンウィークが終わると、また学校での毎日が始まります。学校生活のリズムを取り戻すために朝ごはんをしっかりと食べて、早寝・早起きを心がけると体も頭もシャキッとします。

5月30日は運動会です。練習が始まると、体を動かす時間が増え、疲れがたまりやすくなります。水分補給をこまめに行い、帰ったら手洗い・うがい、そして十分な休息をとることが大切です。けがを防ぐためにも、体調を整えて毎日を元気に過ごしましょう。

一日の元気のための朝の過ごし方

一日の元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。

毎日、この4つを意識して一日を始めましょう。

4つの約束

①

早起しよう



②

日の光を
浴びよう



③

朝ごはんを
食べよう



④

うんちを
出そう



ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

Are You Hungry?

ペコペコだとイライラは世界共通

“Hungry” は、Hungry (空腹) とAngry (怒り) を合体させた言葉で、

おなかが減るとイライラしてしまうことを表します。ヨーロッパでも、空腹だとイライラ

感が増し、喜びの感情が減るという調査結果が。これは世界共通のようです。

これは、脳の栄養である「糖」が足りなくなると、感情に影響するせいではないかと言われています。心と体はつながっているんですね。「なんだか最近イライラするな」という人は、一度立ち止まり、食事を含めた生活を振り返ってみると発見があるかも。



がんばりすぎてない?

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで!」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。



ちまきってどんな食べ物？

5月の子どもの日に食べられる「ちまき」ですが、実は関東と関西では形や味に大きな違いがあります。



関東のちまきは、もち米の他に肉や野菜も入った「おこわ」に近いものを笹で巻き三角形に成形しているのが特徴です。一方、関西のちまきは、もち米の粉を使った甘いもので、細長い形に蒸し上げます。同じ端午の節句に食べるものでも、地

域の歴史や食文化によって姿が変わってきました。ちまきは、病気や災いを遠ざけ、子どもの健全な成長を願って食べられてきた行事食です。体が大きくなるだけでなく、心も少しずつ成長していく小学生の時期だからこそ、自分の変化に気づき、自己管理できようになることが大切です。季節の行事を通して、心と体の成長を見つめ直してみましょう。



5月31日は世界禁煙デー

世界禁煙デーってなに？
たばこの害(体に悪いこと)をみんなで考える日だよ。
世界中の国が「たばこをやめて、もっと健康に生きよう」と呼びかけている大切な日なんだ。
世界禁煙デーは、みんなが健康に過ごすために、たばこの害を考える日。
みんなも、自分の体を大切にする気持ちをもつきっかけになるよ。

たばこを吸ったらどうなるの？



健康診断の結果をお知らせ

日頃より本校の保健活動へのご協力をありがとうございます。健康診断の結果、再検査が必要な児童に「お知らせ」を順次配付しています。ご確認の上、病院等の受診をお願いします。受診後、医師より結果を記入してもらい、担任へ提出してください。定期的に治療している場合はその旨を保健室へお知らせください。

※耳鼻科検診にて耳垢栓塞の診断を受けた児童は、水泳指導が始まるまでに

治療が終了していないとプールに入ることができませんので必ず治療を受けてください。

なお、全ての健康診断が終わり次第、異常のありなしに関わらず結果を記入した「定期健康診断の記録」を配付します。ご確認をお願いします。

