

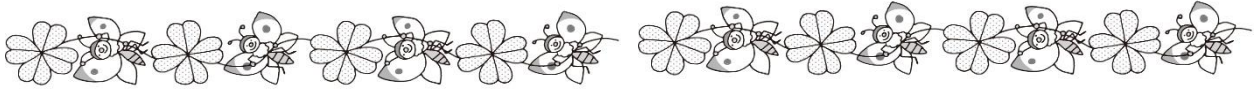
# ほけんだより 5月

東近江市立能登川北小学校 令和3年5月13日

新学年しんがくねんになって1か月げつがたちました。そろそろお疲れつかれ気味きみの人ひともいるかもしれませんね。

「早寝はやね・早起はやおきき・朝ごはんあさごはん」規則きそく正しい生活せいかつを心がこころけましょう。

「ちょっとだけ」と思おもって続つづけていることが体調たいちようを崩くずす原因げんいんになる場合ばあいもあるので、生活リズムせいかつをもう一度見直いちどみなおしてみましょう。



## その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...



**出** 発時間ギリギリまで寝ねていて、朝ごはんあさごはんを食べたべる時間じかんがなくななっていませんか？朝ごはんあさごはんは1日の元気げんきのもとです。あせて家いえを出でると、ケガけがをする危険きけんも、10分じゅうぶん早く起おきることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ...



**ゲ** ームのやりすぎで、目めが悪わるくなったり肩かたや首くびがこったりします。また、勉強べんきょうが手てにつかなくななったり、最悪さいあくの場合ばあい「ゲーム依存いそん症しょう」にななってしまうことも。おうちで使つかい方のルールを決かめましょう。

もうちょっとだけ...

**お** やつをダラダラ食くべていると、むし歯むしはになるリスクりすくが高たかくなります。量りょうや時間じかんを決かめて食くべましょう。



あとちょっとだけ...



**睡** 眠不足みんぷそくは、太りやふとくなる、イライラする、勉強べんきょうに集中しゆくちゆうできないなど、心こころにも体からだにもよくありません。ゆっくりに寝ねて、疲つかれをとりましょう。

### かぶつせんこう はじ フッ化物洗口が始まります

フッ化物洗口かぶつせんこうの希望者きぼうしゃを対象たいしょうにフッ化物洗口かぶつせんこうがはじまりました。能登川北小学校のとうがわきたしょうがっこうでは毎週水曜日まいしゅうすいようびの朝実施あさじっしします。

フッ素ふっそは歯はの質しつを強化きょうかする作用さようがありむし歯むしはの発生はっせいと進行しんこうを防ふせぎます。フッ化物洗口かぶつせんこうの前まえはしっかりと歯はみがきを

して、フッ化物かぶつが歯はにしっかりと浸透しんとうできるようにしましょう。

しんがた かんせんしょう よぼう つづ  
**新型コロナウイルス感染症の予防を続けましょう**

かんせんしょうよぼう たいせつなのは せつ けんでの てあら 手洗いです。これからもこまめに てあら 手洗いを つづ けていきましょう。

**手洗いの6つのタイミング！**

外から教室に入るとき



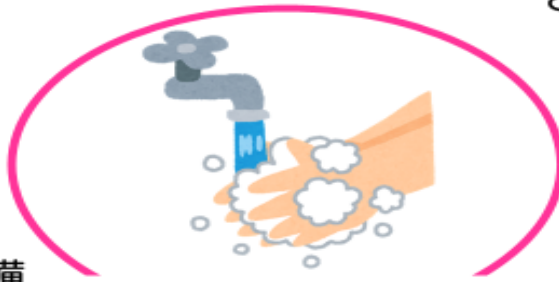
給食の準備  
給食の前



そうじの後



**石けんを使って30秒**



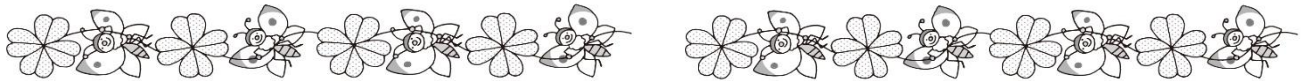
みんなが触れるところに  
さわった後



せきやくしゃみ  
鼻をかんだ後

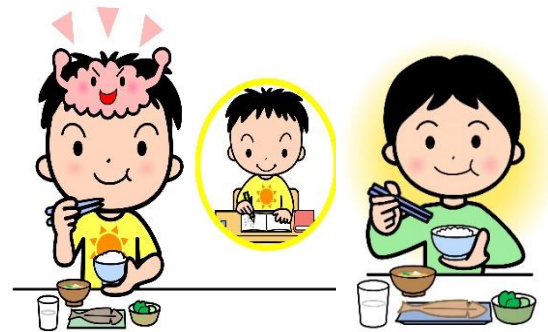


トイレの後



せいかつ  
生活のリズム はやね はやおき あさごはん

あさ た  
「朝ごはん」しっかり食べてきましたか？



あさ 朝ごはんをしっかりと食べることはとても大切ですが、みなさんは毎朝  
しっかりとバランスよく朝食を食べてきていますか？ぎりぎりに起きたら

あさ た じかん  
「朝ごはん食べる時間がない・・・」「食欲ないな・・・」

みなさんの朝はどうですか？

あさ あさ た  
朝、しっかり朝ごはんを食べるために

はや はや  
○早ね早おきをしよう

ね まえ た  
○寝る前には食べないようにしよう

あさ じかん  
○朝の時間によゆうをもとう

「朝ごはん」を食べると寝ている間に低下した体温や血糖値  
が上がり、からだを自覚めさせることができます。

脳を動かす唯一のエネルギーは「ブドウ糖」です。朝ごはんて  
炭水化物を取ると消化されてブドウ糖になるので朝の集中力が  
上がります。