



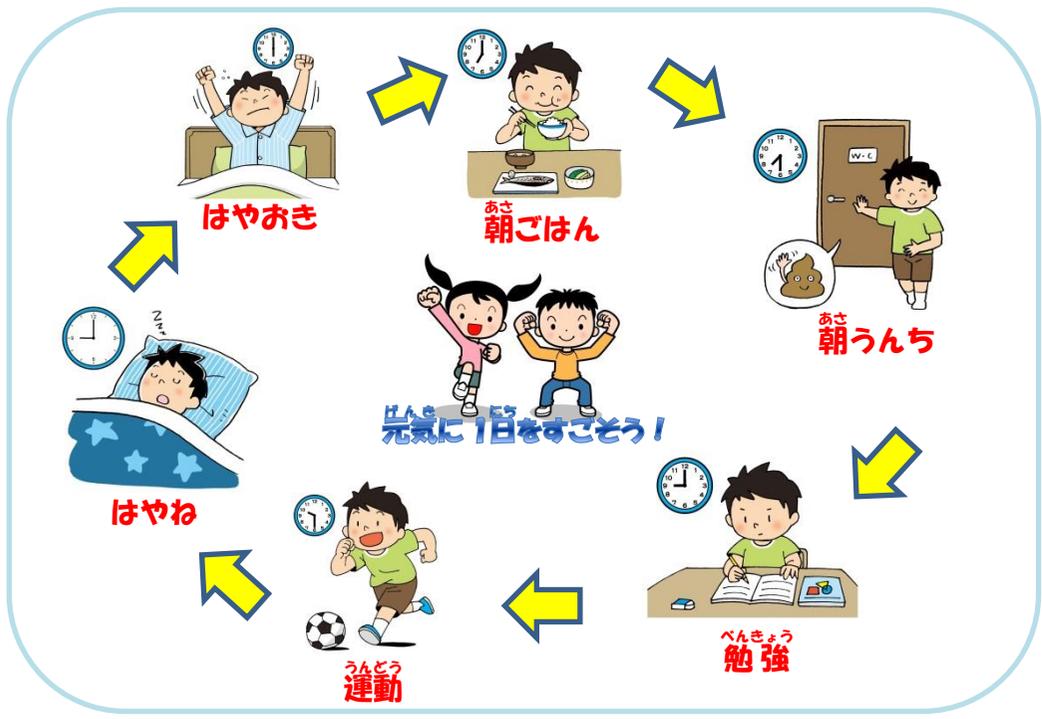
北九州市立河内小学校
平成29年5月2日 No.3
保健室 近原 聡子

5月がはじまりました。河内の子どもたちは、あたらしいクラスにもなれて、すこしずつ自分のペースで学校生活をたのしめるようになってきましたね。5月は連休があるので、生活リズムが乱れやすくなります。規則正しい生活リズムを守り、元気な体で過ごしましょう！



5月のほけん目標
きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

すこやか
けんこう ノートすこやかな生活ふりか
えりシートが5月8日(月)か
らはじまります！



ひまんのおはなし

河内小学校の子どもたちは、バスやタクシーに乗って学校にくるので、歩いて登下校する子どもたちに比べると、1日の運動量が少なくて、運動不足が続くと、太りやすくなります。ひまんになるのは、油の多い食事やコンビニでいつでもおかしやジュースが買える環境も原因のひとつです。おやつ(間食)はへらし、たくさん運動をするようにしましょう！



ひまんになるとどのようなことがおこるのでしょうか？

- ・糖尿病や高血圧などの生活習慣病になりやすくなる。
- ・運動する力が低くなる。
- ・心臓への負担がかかる。
- ・ひざ・こしへの負担がかかる。
- ・睡眠時無呼吸症候群になりやすくなる。

ひまんにならないために

- 1、ゆっくりよくかんで食べる
- 2、朝ごはんをかならず食べる
- 3、すききらいをなくす
- 4、おやつを食べすぎない
- 5、運動をする
- 6、規則正しい生活をする

おうちのかたへ

健康診断が始まっています。検診の結果、受診が必要な子どもには、お知らせプリントを配布します。お知らせプリントをお持ちになり、なるべく早く専門医を受診してください。

健康ノートすこやかな生活ふりかえりシートが始まります。ご協力よろしくおねがいします。

5月の予定

8日~14日	・すこやか
11日(木)	・眼科検診
17日(水)	・歯科検診
22日(月)	・内科検診
23日(火)	・心臓検診
24日(水)	・検尿(1回目)
31日(水)	・検尿(2回目)