

# ほけんだより

No.2

2025 年（令和 7 年） 4 月  
福山市立神辺小学校 保健室



神辺小学校のみなさんの成長と健康を守るお手伝いをさせていただきます。よろしくお願いします。  
このほけんだよりでは、みなさんの健康に役立つ情報をお届けします。家族の人と一緒に読んでください！



## こんなときに保健室に来てください！



けがをしたとき



ぐあいが悪いとき



話や相談をしたいとき

こけて傷口が砂などで汚れているときはきれいな水で洗ってから保健室に来るようにしましょう。

～保健室を使うときの約束～



担任の先生に保健室に行くことを話してから来る

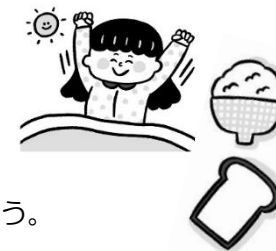


保健室のものを勝手に触らない



入るとき・出るときはあいさつをする

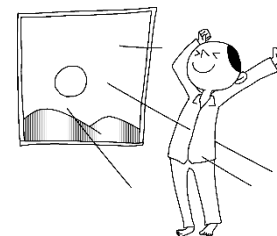
## 心がけよう！早寝・早起き・朝ごはん



毎日をイキイキと楽しく過ごすために、大切なものは何でしょう？  
答えは、早寝・早起き・朝ごはんなどの規則正しい生活リズムと習慣です。心と体の元気のために、自分の普段の生活を見直してみましょう。

### 早寝・早起きのコツ

睡眠が足りていないと集中力が低下したり、体調をくずしやすくなったり、イライラしやすかったり... と悪いことばかり。睡眠はしっかりとるようにしましょう。



早寝・早起きで大切なのは、朝の光をたっぷり浴びること。早起きをして太陽の光を浴びるようにしましょう。そして早起きした分、夜は自然に眠くなるはず。夜はゲームやスマートフォンを早めにやめて、ぐっすり眠りましょう。

### 朝ごはんを食べよう

朝ごはんには 3 つの役割があります。

☆脳に栄養を与える

寝ている間にもエネルギーが使われていて、朝起きたときには脳のエネルギーは切れた状態になっています。朝ごはんを食べることで、脳を元気にします。

☆体温を上げる

朝ごはんを食べることで寝ている間に下がった体温が上がり、体を目覚めさせて活動しやすくします。

☆うんちを出しやすくする

朝ごはんを食べると腸が刺激され、規則的な排便のリズムがつけられます。



## 健康診断が始まっています！！

先週は歯科検診と発育測定・聴力検査がありました。これからも様々な健康診断があります。健康診断を正しく受けて、自分の体について知る機会にしましょう。健康診断の後に『治療のすすめ』の紙をもらった人は早めに病院に行くようにしましょう。