

ほけんだより

令和8年4月27日
浦河小学校保健室
NO.3

げんき えがお 元気いっぱい、笑顔もいっぱい。

ほっかいどうにもさくらがたよりの便りが聞こえ、いよいよ春本番となりました。道端には、小さなふきが茂るように生え、季節の変化をひしひしと感ずますね。

さて、ゴールデンウィークが目の前になりました。頑張ってきた4月の疲れを癒せる連休を心待ちにしていた人が多いのではないのでしょうか。せっかくの連休です。ぜひ、自分で何か楽しみを見つけて生活してみましょう。ただし、早寝早起きなどの基本的な生活習慣は、くずさないようにしましょうね。

あさ いちにち 朝ごはんは一日のスタートをきろう！



からだも心も元気を保つためには、食事が大切です。特に、朝ごはんは、食べることで脳に必要なエネルギーがしっかり届き、授業中の集中力ややる気が高まりやすくなります。

あさ たいせつ 朝ごはんは大切なこと

●決まった時間に食べよう。

朝ごはんを決まった時間に食べると体の中のリズムが整います。そのため、毎日同じ時間に食べることで自然と起きる時間や寝る時間が整うようになります。連休だからこそ決まった時間に朝ごはんを食べて、楽しくお休みを過ごしましょう。

●栄養バランスも意識しよう。

食べ物の好き嫌いで残していませんか。ごはんやパン、卵や魚、乳製品、野菜や果物の3つがそろると、とてもバランスが良いです。好き嫌いせずに食べましょう。

連休中に夜更かしや朝寝坊をしたい人へ
気持ちは分かりますが、
日中の休みが楽しめないのも
勿体無いですよ～。

たの す げんき ひつよう あさ げんき みなもと
楽しく過ごすためには、元気が必要です。朝ごはんは元気の源！

視力検査しりょくけんさを行います。おこな



日にちと時間ひにちとじかん

	4/28 (火)	4/30 (木)
2時間目 <small>じかじめ</small>	1年生 <small>ねんせい</small>	4年生 <small>ねんせい</small>
3時間目 <small>じかじめ</small>	2年生 <small>ねんせい</small>	5年生 <small>ねんせい</small>
4時間目 <small>じかじめ</small>	3年生 <small>ねんせい</small>	6年生 <small>ねんせい</small>



検査けんさの後あとは、アルコール消毒しょうどくをします。




線せんから体からだが出でないように見みましょう。

視力検査しりょくけんさは、検査する「目め」が右みぎと左ひだりの2つあるので、「右目みぎめ」から検査けんさします。そのため、「左目ひだりめ」を最初さいしょにかくしてください。

視力検査しりょくけんさのやり方かた



1. 遮眼子しゃがんし（黒い棒くろぼう）を持つ。
2. 線せんにつま先つまさきを合あわせて立たつ。
3. 遮眼子しゃがんしで左目ひだりめをかくす。
4. あなの空あいている方ほう向こうを指ゆびでさす（）。

再検査さいけんさについて

目めの見え方みかたは、黒板こくばんの文字もじを見るのにとても大切たいせつです。だから、再検査さいけんさを行う場合ばあいがあります。再検査さいけんさが必要な人ひとは、後あとから連絡れんらくするので、ご協力きょうりやくをお願いします。



眼鏡めがねをもっている人ひとへ

眼鏡めがねを持っている人ひとは、つけた状態じょうたいで検査けんさをします。忘れわすれずにもってきてください。



目を助ける栄養素えいようそ！

食事しょくじから目めの健康けんこうを支さえることができる栄養素えいようそに注目ちゅうもくしてみましょう。

人参にんじんなどなどに含まれるビタミンAは、瞳ひとみの粘膜ねんまくを健康けんこうに保たもち、潤うるおいを与あたえます。ほうれん草ほうれんそうのルテインは、タブレットなどの強い光ひかりから瞳ひとみを守る「光ひかりのフィルター」のような役割やくわりがあります。

また、鮭さけに含まれる赤色あかいの成分せいぶんは、ピント調節ちやうせつで疲つかれた目めの筋肉きんにくを癒いやす力がとても強力ちからです。さらに、黒豆くろまめなどのアントシアニンアントシアニンは、はっきり見みる力を助たすけます。色いろとりどりの食材しょくざいを組あみ合あわせて、目めの健康けんこうを支さえてみましょう。



画面がめんから離れた休憩はなが大切たいせつ！

新しい環境かんきやうで頑張がんばった4月がつ、脳のうは想像そうぞう以上に疲つかれています。連休れんきゆうはゲームや動画どうがから離はなれ、脳のうに休きゆう息そくを与あたえませんか？

実は画面がめんを見続みけることは「情報じゆうほうの食たべ過かぎ」となり、かえって疲つかれを溜たまり込こみます。意識いしき的にデジタル機器でじたるき器きから離はなれる「デジタルデトックス」を心こころがけましよう。おすすめは、風かぜの音おとを聞きく、散歩さんぽする、ぼーっとするなど「五感ごかん」を使うことです。特に寝ねる前まえの1時間じかんは家族かぞくでデジタルをオフにするのが効果こうか的です。連休れんきゆう明けあけに元氣げんきな笑顔えがおで会あえるよう、心こころと脳のうを整ととのえて過すごしましょう。

