



令和2年7月3日(金)
仙台市立馬場小学校
ほけんだより NO.6
実家庭配布

がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

はやね はやお
「早寝・早起きをしよう」

熱中症が心配な時期となりました。水分補給や体調管理に気を付けさせるなど、暑さに負けない体づくりを心掛けたいものです。また今月は、歯科検診・内科検診・耳鼻科検診・眼科検診が予定されていますので、ご協力をお願いいたします。

ぜんがくねんたいしょう
全学年対象

けんこうしんだん よてい
健康診断の予定


◇7月 7日 (火)	か けんしん 歯科検診	13:30～
◇7月 15日 (水)	ない か けんしん 内科検診	10:00～
◇7月 16日 (木)	じび か けんしん 耳鼻科検診	9:30～
◇7月 28日 (火)	がん か けんしん 眼科検診	13:15～

歯科検診について

歯科検診では、むし歯や歯肉炎、歯並びや顎の状態などについて調べます。

歯科医の先生がきちんと調べることができるよう、検診前の昼休みに歯磨きを行います。7月7日(火)は、歯ブラシとコップを忘れずに持たせてください。

耳鼻科健診の前に



- 前日には、耳掃除をしてください。
- 髪の毛で耳が隠れる人は、必ず髪を耳に掛けるようお声掛けをお願いいたします。髪の毛の長い場合は、ピンやゴムで髪をまとめてきてください。

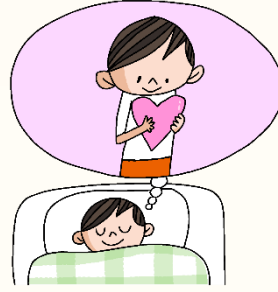
ねむ よ よく眠ると良いことがいっぱいあります！

からだ つか 体の疲れがとれる



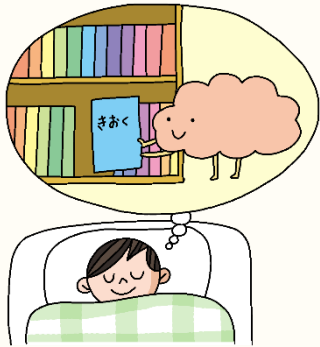
きゅうそく 休息がとれるだけでなく、のう 脳がからだ 体の点検をしてくれます。

こころ お っ 心が落ち着く



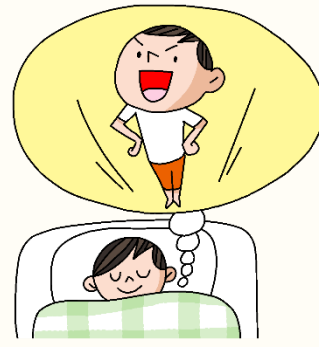
すいみんぶそく 睡眠不足になると、きもち 気持ちのコントロールができにくくなります。

き おく せいり 記憶を整理する



のう 脳がべんきょう 勉強して覚えたことなどをせいり 整理し、き おく 記憶としてていぢやく 定着させます。

せいちょう 成長ホルモンが出る

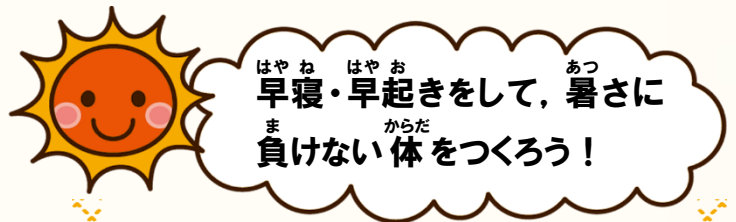


ほね きんにく 骨や筋肉をはつたつ 発達させるせいちょう 成長ホルモンは、すいみんちゆう 睡眠中にたくさんで 出ます。

びょうき からだ まも 病気から体を守る



かんせんしやう 感染症などのびょうき 病気に対するたい 抵抗力がつよ 強くなります。



はやね はやお
早寝・早起きをして、あつ
暑さに
ま 負けないからだ
体をつくろう！

はやお 早起きをすると、たいないどけい 体内時計がリセットされて、夜にねが 眠気が起こり、はやねむ 早く眠ることができるようになります。また、あさ ひる ばん 朝・昼・晩にしっかりしよくじ 食事を取り、うんどう 運動をすることで、さらにぐっすりねむ 眠ることができます。すいみん うんどう せいよう 睡眠・運動・栄養を、まいにち せいかつ 毎日の生活の中で、きそくただ 規則正しくとることがけんこう 健康につながります。