



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標



じぶん からだ し
自分の体を知ろう

保護者のみなさまへ

健康診断の結果、受診をおすすめする児童にはおしらせを配付しています。受診された後は、配付した封筒に用紙を入れて、保健室まで提出をお願いいたします。

新しい学年が始まり、ひと月が経ちました。がんばっていた心と体に、ゴールデンウィークでほっと一息ついた人も多いでしょう。しかし、長いお休みの後には「なんとなくだるい」「やる気が出ない」などの体調の変化が出やすくなります。これは生活リズムの乱れや、知らず知らずのうちにたまった疲れが原因かもしれません。そんな時こそ、自分の体の声に耳をかたむけてみましょう。

よく眠れていますか？食事はしっかりとれていますか？元気に毎日を過ごすために、自分の体と心の状態に気付き、無理をせず整えることが大切です。



5月も健康診断が続きます。

学校だよりや学年だよりをよく読んで、自分の学年の日程を確認しておきましょう。

ひづけ 日付	ようび 曜日	ぎょう 行	じ 事	ひづけ 日付	ようび 曜日	ぎょう 行	じ 事
1	木	がんかけんしん 眼科検診	1, 2, 3, 5, 6年	14	水	じび かけんしん 耳鼻科検診	4, 5, 6年
2	金	ちようりよくけんさ 聴力検査	5年	20	火	ないかけんしん 内科検診	4, 5年
7	水	ちようりよくけんさ 聴力検査	3年	21	水	じび かけんしん 耳鼻科検診	1, 2, 3年
8	木	ちようりよくけんさ 聴力検査	2年 尿検査(予備日:9日)	23	金	しんぞうけんしん 心臓検診	1年
9	金	ちようりよくけんさ 聴力検査	1年	29	木	し かけんしん 歯科検診	3, 5年
12	月	ちようりよくけんさ 聴力検査	1年	30	金	ないかけんしん 内科検診 尿検査	3, 6年 2次



自分の体を大切にしていますか？



みなさんが歩いたり、走ったり、ごはんを食べたり、笑ったり… いろんなことができるのは、体が元気に動いているからです。

そんな自分の体のことを大切にしていますか？まずは体のどこに何があるのか、知ることからはじめてみましょう。

のう 脳

脳は、生命の維持や運動、感覚など人の体の全体をつかさどる臓器です。

きんにく 筋肉

筋肉は、体のさまざまな器官を動かすはたらきをしています。ほかにも、体温を調整したり、血液を体に送る働きもしています。

しんぞう 心臓

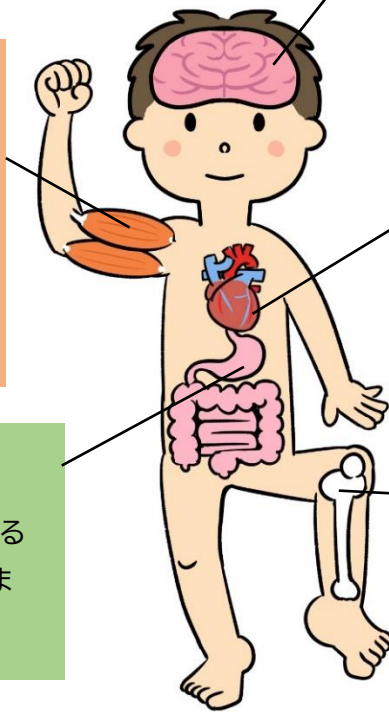
心臓はきれいな血液を全身へ送りよごれた血液を回収して肺へ送ります。1日に約10万回も動いています。

い 胃

食べたものをどろどろにして、吸収しやすくする「消化」という働きをしています。

ほね 骨

人の体は206個もの骨の組み合わせで支えられています。骨は体を支えるだけでなく、内臓を守り、カルシウムなどのミネラルを貯めておく働きをしています。



心臓の筋肉は疲れない!?



心臓は365日24時間動き続け、血液を体中に送り出しています。これができるのは、心筋という特別な筋肉でできているから。腕や足の筋肉はずっと動かしていると疲れてしましますが、心筋はへっちゃら。たくさんドキドキしても、筋肉痛にはなりません。

心電図検査でわかること



筋は自分の意思で動かせません。規則正しく動いているのは、心臓に定期的に電気が流れているから。心電図検査では、この電気の波を見ます。正常な心臓は電気の波が一定ですが、心臓に病気がありと乱れることがあります。ちなみに、この波はドキドキしすぎても乱れるので、心電図検査はリラックスして受けるのがコツ。手足からだらんと力を抜いて、楽しいことを考えましょう。

