



# ほけんだより

2017年5月  
銘苅小学校  
保健室 NO.2

新年度が始まって1か月が経ちました。学校生活、新しいクラスには慣れましたか？明日からいよいよゴールデンウィークです♪  
『早寝・早起き、朝ごはん』の規則正しい生活を心がけ、安全で楽しい連休を過ごしてくださいね。楽しかった話や思い出話も聞かせてね (^\_^)

## 今月の目標 **からだ せいけつ** 体を清潔にしよう



生活リズムの乱れからか、清潔の習慣もくずれている人を見かけます

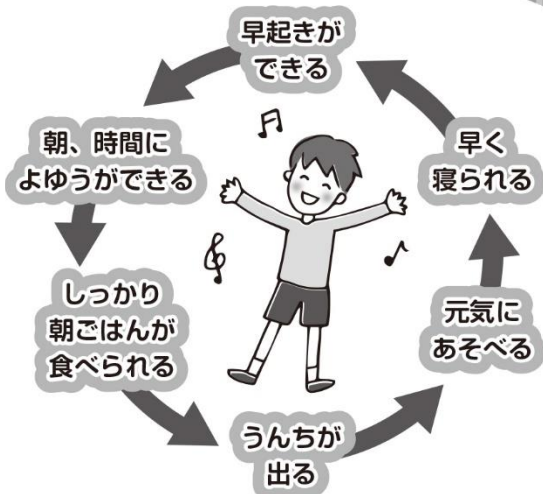
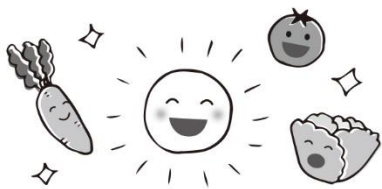
- ハンカチ、ティッシュは持っていますか？
- 食後の歯みがきをしていますか？
- つめはきれいですか？
- 下着は着ていますか？
- お風呂できれいに体を洗っていますか？
- トイレの後、食事の前に手を洗っていますか？



清潔な習慣が身につくと、毎日スッキリした気持ちですごせます

### 生活リズムを整えましょう

そろそろ体調をくずして保健室に来る人が多くなってくる予感!生活リズムをしっかりと整えて、元気な毎日を過ごしましょう (^o^)



**5/11(木)・12(金)**

### 5月の健康診断予定

月日	行事予定	学年
5/8(月)	心電図検査	1年
5/10(水)	視力検査	全学年
5/11(木)	尿検査(未・二次)	未検者
5/12(金)	ぎょう虫検査(未)	二次検査
5/15(月)	聴力検査	5年
5/16(火)	聴力検査	3年
5/17(水)	聴力検査	2年
5/22(月)	聴力検査	1年
5/25(木)	視力検査(未) 心電図検査(未)	未検者

※検査のあそび口はなるべくお休みしなさいよ！



### おうちの方へ

- ❖もうすぐプール学習が始まります。学校でしらみを確認した場合、駆虫するまでプールに入ることができませんので、ご家庭にて事前に頭髪(しらみ)のチェックをお願いします。
- ❖検診結果については、できるだけ早めにお渡しします。検査や治療の必要なお子さまは、早めの受診をお願いします。
- ❖4月号に掲載した色覚検査は、教育委員会から検査表を借りて検査をするため、実施までに時間がかかります。ご了承下さい。また、疑問に思ったことや、気になることがありましたら、お気軽に保健室までご連絡ください。



4月に尿・ぎょう虫検査ができなかった人は、最後の提出日になります。この2日間で提出ができなかった場合は、直接検査機関(健康づくり財団)に持って行かなければなりません。忘れずに提出して下さい。何かありましたら保健室までご連絡下さい。

★10日(水)に容器・セロファンを配布します。

チャレンジ！  
どっちが正しい？

けんこうクイズ

Q

1

リラックスしたときに  
出やすい脳波はアルファ波である

- ①はい
- ②いいえ



Q

2

ツメは皮ふが変化したものだが、  
おもな成分はカルシウムである

- ①はい
- ②いいえ

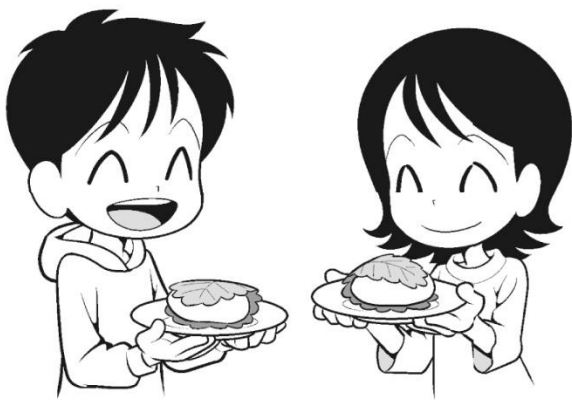


Q

3

子どもの日に食べる  
「かしわもち」は、かしの  
葉っぱでくるむことに意味はない

- ①はい ②いいえ



Q

4

タバコを吸い出すとやめられない  
原因のひとつはニコチンである

- ①はい
- ②いいえ



〈答えと解説〉

Q 1……①：脳波とは脳で発生した電気活動を記録したもので、ジグザグとした波のように見えます。脳波にはほかにベータ波（少し緊張した普通の状態）、シータ波（夢を見ているときの状態）、デルタ波（夢を見ないで深く眠っている状態）などがあります。アルファ波は、目を閉じて、疲れたからだや心を静かに落ち着かせているときにやすいといわれています。

Q 2……②：ツメは皮ふ（皮ふの一番外側の表皮の角質）が変化したのですが、カルシウムでできているのではなく、たんぱく質の一種のケラチンでできています（髪の毛もケラチンからできています）。ツメはからだの健康状態があらわれるともいわれていますので、ときどき観察してみましょう。

Q 3……②：かしわは、昔から神様がやどる木とされ、新しい芽が出るまで、古い葉っぱが落ちないことから、親から子へ家を引き継ぐ（子孫繁栄）という意味があると考えられてきました。そのため、子どもの成長と健康を願って、子どもの日にかしわもちを食べるようになったといわれています。

Q 4……①：ニコチンは中毒（それなしではいられなくなる）を起こす物質で、タバコに多くふくまれています。タバコを吸い続けるとからだにニコチンをほしくなり、ニコチンが切れるとまたタバコを吸いたくなるという感じでやめられなくなります。