入間市立藤沢東小学校

# ほけんだより

R６．５．１０（金）保健室発行　NO.2

## ☆健康診断（けんこうしんだん）が続（つづ）いています！

忘れずに！

### ＜５・６月の保健行事（ほけんぎょうじ）＞

５・　９(木)　歯科健診　　つくし・２４６年生
　１３(月)　耳鼻科検診　２５年(４年該当者)・つくし
　２０(火)　耳鼻科検診　１３年(６年該当者)
　２４(金)　歯科健診　　１３５年生
　３０(木)　１年心電図検診
６・１０(月)　色覚検査　３年希望者
　１１(火)　尿検査①
　１２(水)　尿検査　予備日
　２５(火)　尿検査２次

### ＊おうちの方へ＊

・健康診断で治療のおすすめがあった場合は、すみやかに受診をお願いします。「じぶんの体を知り、じぶんで守る」姿勢を育みましょう。
・ゴールデンウィークが終わり、子供たちは笑顔で勉強に運動に励んでいます。登校前の健康観察を確実に行い、体調に変化があった時は、必ず検温をして、リーバーでの送信をお願いします。
・溶連菌感染症の報告が少しありましたが、大きな流行はないです。気温が夏場のように高温になる時があります。水分補給が常にできるように、水筒の持参をお願いします。

# 令和６年歯と口の健康週間　６月４日～６月１０日

埼玉県歯科医師会・埼玉県教育委員会

## 「歯を見せて　笑える今を　未来にも」

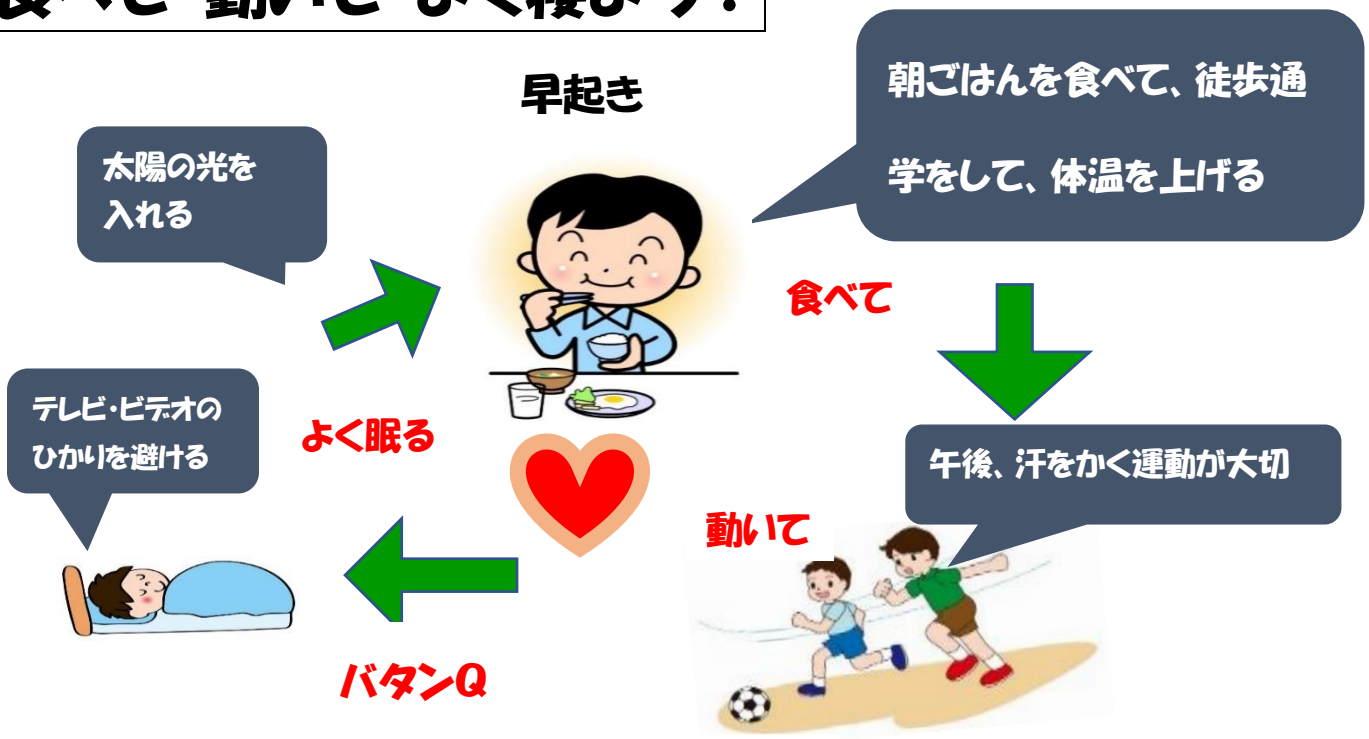
## ●歯・口に関するポスター・標語を募集します！

やってみたい人は、用紙を渡すので担任の先生に言ってください。

**締め切りは、6月10日(月)です。**

みなさんのすてきな作品を待っています。

## 食べて・動いて・よく寝よう！




★朝からこん症状はないですか？朝の疲労症状

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 中３ | ① 眠い | 76.1% | ②あくび | 71.7% |
| 中１ | ① あくび | 63.9% | ②眠い | 61.1% |
| 小４ | ① あくび | 25.0% | ②眠い | 16.7% |
| 小１ | ① 眠い | 28.5% | ②あくび | 7.1% |

脳がスカッと働き出すには２時間のウオーミングアップが必要になるため、**遅くても活動が始まる2時間前には起きた方がよい。**学校は８時半前後に始まるところが多いので、**6時 30 分前に起きているのが理想です。**

★睡眠の働きは

○疲労回復　○記憶を整理し定着させる　○大脳（中枢神経）の機能回復