

すくすく




No. 2 令和元年5月10日(金)

げんき からだ こころ
元気な体と心をつくるカギ。それは…「自律神経」にあり！


●自律神経ってなに？


こきゅう た もの しょうか しんぞう うご
呼吸したり、食べ物を消化したり、心臓を動かしたりするなどの、みなさんが生きていくのに必要
な体 の働きを、自動的にコントロールしてくれるしくみ。「交感神経」と「副交感神経」の2つが
あり、これらが互いにバランスをとって働くことで、心身ともに健やかな状態が保たれます。



交感神経


うんどう
運動しているとき
べんきょう
勉強しているとき
ドキドキしているとき





副交感神経

きゅうそく
休息しているとき
ねむ
眠っているとき
リラックスしているとき




●あなたはどうか？自律神経がバランスよく働かないと起こること。




自律神経をよりよく動かし、よい生活の“リズム”をつくるための3か条

その1
起きる時間を決める。



まいにち お 起きる じかん 時間をそろえることで、朝 あさ きたことを からだ 体に知らせよう。

その2
朝ごはんを食べる。



ねむ あいだ 眠っている間に使った つか エネルギーをたくわえ、からだ 体と あたま 頭を目ざめさせよう。


その3
体を動かす。



ストレッチをして からだ 体をほぐすことも、からだ 体と こころ 心のリフレッシュにつながるよ。

また、心のモヤモヤも自律神経のバランスをくずすもとになりやすいそうです。中部小にはスクールカウンセラーの樋口裕子先生が、みなさんのお話を聞きに来てくれます。樋口先生とお話したい子は、担任の先生や玉村先生にいつでも声をかけてください。

けんこうしんだん つづ 健康診断が続いています (5月後半の予定) がっこうはん よてい

ひにち 日にち	けんさこうもく がくねん 検査項目 (学年)	★もちもの ちゅうい 注意すること
5 / 23 (木)	• ないかけんしん ぜんがくねん 内科検診 (全学年)	★たいそうふく 体操服
24 (金)	• にようけんさにし 尿検査二次	○いちけんさのけつこ けつか いじょう うたが み 一次検査の結果、「異常の疑い」の見つかった子が提出。朝登校したらすぐに、ほけんしつ も 保健室に持ってきましょう。
31 (金)	• にようけんさにしじよび 尿検査二次予備	○24日 (金) に提出できなかった子は、あさほけんしつ ていしゆつ 朝保健室に提出。
6 / 6 (木)	• にようけんさいいちじさいしゅうよび 尿検査一次最終予備	
20 (木)	• にようけんさにしさいしゅうよび 尿検査二次最終予備	

たいいくさい れんしゅう はじ 体育祭の練習が始まっています。

みなさんが、楽しく全力で体育祭の練習に取り組めるように、下を書いたことを守りましょう。

- すい ちや い も 水とうにお茶を入れて持ってくる。のどがかわいたと感 かん ぜるまえに、ほうか 放課ごとにお茶を飲もう。
- きそくただいせい 規則正しい生活を心がける。
- たいちよう のすぐれないときは、むり 無理をしない。



けんこう あんぜん 快適にたいいく おこな 健康で安全・快適に体育を行えるために…たいいくじ ふくそう かくにん 体育時の服装を確認しましょう。(1年間)

- きほんのふくさう 基本の服装
じょうげたいそうふく はんそで ながそで と 上下体操服 ※半袖、長袖は問わない。靴下は、ひざのしたのながさまで。
- ふゆのじきふくさう (12月～3月) 冬の時期の服装
じょうげたいそうふく うえわぎ ちやくよう 上下体操服+上着を着用してもよい。
※上着は、うんどうにししょう 運動に支障のないもの。フードのないものが好ましい。
- あしうんどうおよびたいかい ふくさう かけ足運動及びマラソン大会の服装
じょうげたいそうふく てぶくろ ちやくよう 上下体操服+手袋を着用してもよい。
- なわとびしゅうかいあよびたいかい ふくさう なわとび集会及びなわとび大会の服装
なわとびしゅうかい たいそうふく たくわひ おそ なたとび集会：体操服でなくてもよい。※フードは縄が引っかかる恐れがあるため好ましくない。
なわとびたいかい じょうげたいそうふく てぶくろ うえわぎ ちやくよう なたとび大会：上下体操服+手袋、上着を着用してもよい。



保護者の方へ 健康診断の結果、もう一度病院で診てもらった方がよいお子さんについては、「受診のすすめ」をお渡ししています。(歯科検診については、受診の必要の有無に関わらず、全員に検診結果をお渡しします。) お知らせをもらった子は、なるべく早く病院へ行くようにしましょう。現在すでに通院している場合は、受診のすすめをかかりつけの病院へお持ちください。なお、学校の定期健康診断は、スクリーニング検査(※)です。定期健康診断の後、病院を受診していただいた際に、異常なしと診断されることもあります。御了承ください。

※ふるい分け検査とも言い、その検査のみで完結するものでなく、異常の有無や医療の必要性の判断を行い、お子さんが、学校生活やこれからの発達に差し支えの出るようには、疾病がないか、他の人に影響を与えるような感染症にかかっていないかを見分ける、第一(初期)段階の検査です。

