



ひだまり



木江小学校 令和5年5月1日（月）

生活リズムは、みだれていませんか？

5名のかわいい1年生をむかえて、いよいよ新学期がスタートしました。
新しい学年にワクワクしながら、ハッスルしすぎて、「ちょっと疲れかな」と感じて
いる人はいませんか。新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい
時期です。疲れをためないために「早ね・早起き・朝ごはん」の生活リズムを守
りましょう。今回は、朝ごはんパワーについて話をします。

【朝ごはんパワーその1】

朝ごはんは、頭の中にある脳のエネルギーにな
って、学校の授業もしっかりと集中して聞
くことができます。



【朝ごはんパワーその2】

朝ごはんは、体全体を目覚めさせて、動か
すエネルギーになって、体育の授業や休み時間に、
元気よく体を動かすことができます。



【朝ごはんパワーその3】

朝ごはんを食べると、胃と腸が動き出して、
うんちが出やすくなります。うんちには、体の
中のいらぬ物を外に出すという大切な役
割があります。朝からうんちが出ると、体がす
っきりします。そして、うんちが出なくて（べん
ぴといいます）、おなかがはったり、痛くなっ
たりすること也不再ありますね。



マダニについて知っていますか

マダニは、体長2～3mmです。マダニは、家の裏山
や草むらなどにいます。特に、マダニは、動物の血を吸う
ため、イノシシやシカなど野生動物がいる自然環境の豊
かな場所に多くいます。

マダニは、散歩中にイヌやネコにつくこともあります
が、人にもつき、皮膚に頭をつっこんで血を吸います。
血を吸われても、かゆみや痛みはほとんどありません。



マダニに血を吸われて、無理にとろうとすると
マダニの頭が皮膚の中に残ることがあります。
ついたまま病院に行って取ってもらいましょう。

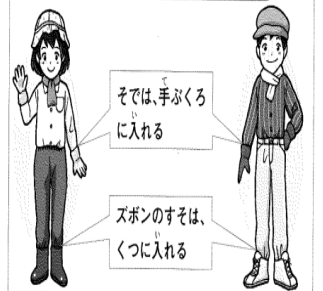


マダニを寄せつけないためには、肌を出さない服装をし
ましょう。マダニがいそうな場所に出かけた時は、家の外で衣
服を調べたり、お風呂でも体を確かめましょう。

マダニは、病気をうつすことがあるので、マダニに血をす
われたら、1～2週間は体調に気をつけましょう。
発熱・腹痛・おう吐・げり・関節痛・頭痛など具合が悪い
と感じたら、すぐに病院に行きましょう。

マダニを寄せつけないためには

はだを出さない服装をする



保護者の方へ

お子様の入学・進級おめでとうございます。

子供たちは、新しい環境でやる気と期待に満ちあふれています。しかし、少な
からず不安や緊張も抱えていることと思われます。楽しく充実した学校生活が送
れるように、お忙しい時間帯ですが、登校前のお子さんの健康観察をよろしくお
願いいたします。また、気になることがありましたら、お気軽に担任・養護教諭
にご相談してください。