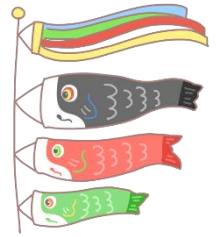


ほけんだより 5月

いわまつしょうがっこう
岩松小学校
ほけんしつ すぎまち
保健室 杉町
R6.5.1 No.1

あつという間に4月が過ぎ、5月になりました。ゴールデンウィーク前半は楽しく過ごすことができましたか？これから、寒かったり暑かったりする日があり、かぜをひきやすくなる季節です。また、新しい環境になって1か月が経ちましたが、疲れが出てきている人もいます。5月も元気に過ごすことができるように、規則正しい生活を心がけましょう。



生活リズムを整えましょう！

4月に新しい環境になり、あつという間に1か月です。ゴールデンウィークで学校がお休みになると、ねる時間が遅くなったり、朝起きる時間ものんびりになりがちですよね。毎日の生活リズムを整えて、体調管理をしっかりとしましょう。

ねる

早ね早起きは基本中の基本です！学校に行く時間に合わせて、無理なく起きられるようにふとんに入いりましょう。

よく授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする人は、睡眠時間が足りていないのかもしれない。



たべる

朝・昼・夜の3食を、栄養バランスを考えながらとりましょう。特に朝ごはんは1日の始まりのエネルギーのもととして、大切です。毎日食べるように心がけましょう。



うごく

外での遊びやスポーツなどでからだをふたんだから動かすことも大切です。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから初めてみてください。



だす

トイレに行っておしっこやうんち、からだの中のいらぬものをだすことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんをせずに、だしたくなったら早めにトイレに行きましょう。



じょうずに体温調節

5月に入って風もさわやか、気持ちがいい季節になりましたね。でもちょっとからだを動かすと汗をかいたり、朝と夜はすこしひんやりと感じることもあります。

気温が1日で大きく変わる日もあります。着ている服でこまめに調節するようにしましょう。

また、暑くなりそうな日や運動をするときはタオル・ハンカチを持ち、汗をかいたときにはすぐふけるといいですね。もちろん水分ほきゅうなどの「ねっちゅうしょう対策」も忘れないようにしましょう！

まだまだ続きます 健康診断



5月は校医さんが来られる検診がたくさんあります。健康診断をきっかけに、自分の体や健康について考えてみましょう！

日時	検査項目	学年	もってくるもの
5月8日	眼科検診	全学年	
5月9日	尿検査①回収日	全学年	朝起きてすぐの尿をいれた容器
5月13日	心電図検診	1年生・継続者	体操服、バスタオル
5月22日	尿検査②回収日	要精密・忘れ	朝起きてすぐの尿をいれた容器
5月28日	歯科検診②	2、4年生	
5月29日	内科検診・結核検診 運動器検診	全学年	体操服

健康診断前の準備と気をつけたいこと

○前日は、...

お風呂で体を洗いましょう。

手足のつめを切りましょう。

尿検査があるときは、ビタミンCが多く入ったジュースなどはのみません。



○当日の朝は、...

(尿検査に向けて) 尿をとる場合は、起きてすぐにとりましょう。

(歯科検診に向けて) ご飯を食べた後は歯みがきをしましょう。

忘れ物がないように確かめましょう。(たとえば体操服、尿など、)

保護者のみなさまへ

○新年度が始まって、1ヶ月がたちました。お子様の様子はいかがでしょうか？
新しい環境に慣れて、少し疲れもでてくることだと思います。ゆっくりとお風呂に入ったり、少し早めに就寝できるようご家庭でもご配慮をお願いします。

○4月から、定期健康診断を実施しております。検査の結果については、随時「お知らせ」をお渡ししています。専門医への相談・受診をされた場合は、その結果をお知らせいただくと助かります。また、学校で行われる健康診断は、病気を発見するためのスクリーニングであり、病気を診断するものではありません。今回の健康診断で「異常あり」となったお子様も専門医受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。



○気温が高くなる日が続くことが予測されます。水筒、汗拭き用のタオル等の準備をお願い致します。