

ほけんだより 5月号

長岡第十小学校
令和4年5月 保健室

新年度がスタートして1カ月がたちました。だんだん新しいクラスや学年にもなれて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。ただ、5月は4月にがんばった分、つかれが出やすい時期でもあります。こまったな、元気が出ないな、というときはおうちの人や先生に言ってください。また、気温の変化が激しい時期です。早ね・早起きの生活リズムをしっかりと整えて、体調が悪いときは早めに休養するようにしましょう！

いつもきれいに！ せいけつ*みだしなみ



○ハンカチ・ティッシュ
→毎日持ち歩こう！
(ハンカチは毎日かえる)



○手足のつめ
→のびていないか、時々
チェックしよう！



○手洗い・うがい
→外から帰った時は忘れ
ずに。



○はだぎ(したぎ)
→毎日かえて、きれいな
ものをつけよう。



○歯みがき
→ごはんやおやつの後、
寝る前にもしっかりと。



○おふろ
→1日のあせやほこりを
洗い流してすっきり！

*どうして「せいけつ」が大切なの？

みだしなみを整える「マナー」と、感染症やむし歯など「病気の予防」、2つの目的があります。長十小のみなさんには、必ず身につけてほしいです！



こころとからだ、こんな様子はありませんか？



気分がしずむ



イライラする



朝、布団から出たくない



頭がいたい



お腹がいたい

心と体は一体です

心が疲れたら、まずは体を休めてみよう



この時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、からだもこころもつかれやすいです。すいみんを多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる・・・動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間を作りましょう。

こんな方法で元気をチャージ！



*元気をチャージする方法は他にもいろいろあります。いろいろためして、自分に合う方法を見つけていきましょう。こまっていることがあれば、保健室にも話にきてください。



すぐにできる!リラックス方法



深呼吸



ぐーぱー体操



息を吐く



息を吸く

あつい ↔ ちょうどいい ↔ すずしい
 上手に調整を。

4月から、急に暑くなったり、すずしくなったり、を繰り返していますね。昼間は暑くても、朝と夜はけっこうすずしい…この時期は、そんなふうに気温が1日の中で大きく変わる日もあります。



このようなときは、着ている服でこまめに調節すると、かぜをひくなど体調を崩すことをふせげます。持ち歩いていても大きな荷物にならず、ぬいだり着たりもしやすい、うすでのシャツやウインドブレーカー、カーディガンなどがおすすめです。

□ 急な暑さには要注意！！

暑さから体が慣れていないこの時期は、特に注意が必要です。

水分ほきゅう



ぼうしをかぶる



つかれたら休む



あさごはんを
たべる



すいみんを
しっかりとる



水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分が高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。



けんこうしんだんについて
 5月の健康診断日程



検診終了後、「受診のおすすめ」をわたすことがあります。わたされた人は、早めの受診をおすすめします。また、異常等がなかった人にはお知らせを渡しません。すべての健康診断が終了後、全員に「からだのきろく」をわたします。

日	検診	学年
10日(火)	尿検査	全学年
11日(水)		
12日(木)	内科検診	3・5年生
13日(金)	耳鼻科検診	1・6年生
16日(月)	眼科検診	2・4年生
17日(火)	眼科検診	3・5年生
19日(木)	内科検診	4・6年生
23日(月)	眼科検診	1・6年生
24日(火)	歯科検診	1・6年生
30日(月)	耳鼻科検診	3・5年生
31日(火)	内科検診	1・2年生

保護者の方へ

*暑さ、衣服の調整について



熱中症予防のため、下校までしっかり水分補給ができるように、十分な量を持たせていただきますよう、お願いいたします。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふきの清潔なタオルも持たせてください。

また、1日の中でも時間帯で寒暖差が出る時期です。その日・そのときの気候、予報なども参考にしながら、「脱ぎ着しやすい服装を着る」点にもご協力していただけるとお子様の体調管理に大変役立ちます。よろしくお願いいたします。

*検温・健康観察について



毎日、健康観察のご協力ありがとうございます。これからも引き続き、毎朝の検温・健康観察、シートの記入を、よろしくお願いいたします。発熱、かぜ症状があれば、登校をお控えください。同居しているご家族が同様の症状がある場合もご協力よろしくお願いいたします。