

ほけんだより がつ 5月

令和4年4月28日 No. 2 麻生東小保健室

おうちのひととよみましょう！

保健目標・・・自分の体をよく知ろう。

安全目標・・・遊具を正しく安全に使おう。



5年 麻生東小保健室 作成

からだ・心のつかれ こころ 大切にしたい『ひと休み』

新年度がスタートして、およそ1か月。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。そして、ふと気づくと「なんだか、からだのだるくて重たい」「気分がちよっと落ちこみぎみ」、そんなことはありませんか。

学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、きんちょうしていたりして、からだも心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つくりましょう。

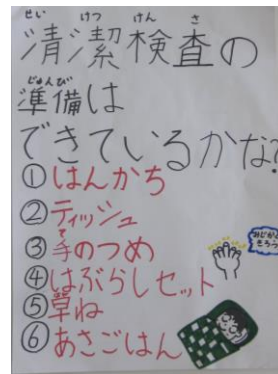
いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいのです。



5月から清潔検査が始まります！

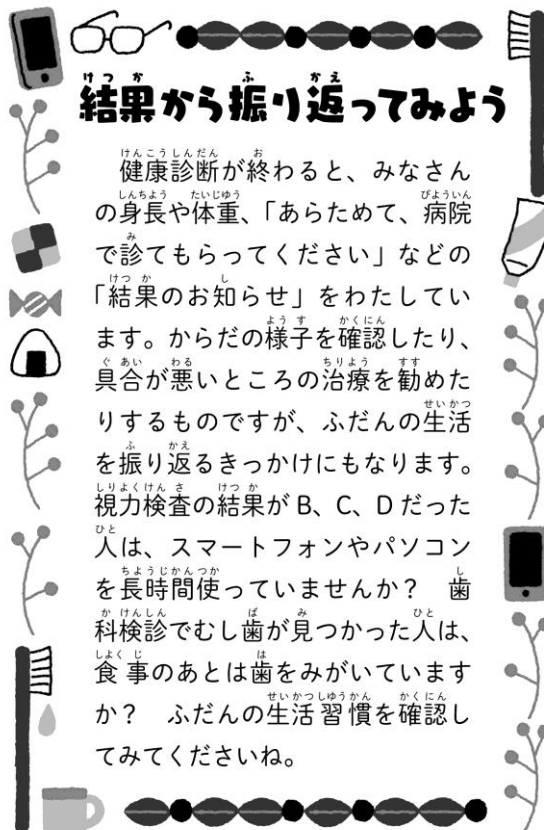
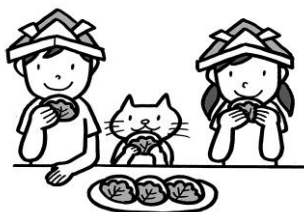
今の自分はパーフェクト？？？

おうちの人と確認しておきましょうね。



★毎月、保健委員さん作成の保健目標を掲載します。

6日(金) 16日(月)	清潔検査 	保健委員さんが各教室に行き「ハンカチ、ティッシュ、手のつめ、歯ブラシ、早ね、朝ごはん」を調べます。 ① ハンカチは清潔なものを身につけていれば○です。 ② ティッシュは清潔なものを持ってきていれば○です。 ③ つめは、きちんと短く切ってあれば○です。 ④ 歯ブラシは後ろから見て毛先が開いていなければ○です。 ⑤ 早ねは1・2・3年生は9時までに、4・5・6年生は10時までに寝ていれば○です。 ⑥ 朝ごはんは、朝ごはんを食べてきていれば○です。
10日(火) 4・5・6年 17日(火) 1・2・3年	歯科検診 	学校歯科医の山口将日先生が診てくださいます。検診と口腔写真を撮ってもらいます。必要がある人は、その場で歯科衛生士さんが歯みがきの仕方などを教えてくれます。
13日(金)	紙しばい	1年生に保健委員が保健紙しばい「朝ごはんでもりもり元気」を読みます。 今月は、5年 〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さんが担当です。
12日(木) 4・5・6年 26日(木) 1・2・3年	内科検診 	半袖、短パンで行います。鈎持学校医に胸、背中、のど、皮膚などを検診していただきます。 



結果から振り返ってみよう

健康診断が終わると、みなさんの身長や体重、「あらためて、病院で診てもらってください」などの「結果のお知らせ」をわたしています。からだの様子を確認したり、具合が悪いところの治療を勧めたりするものですが、ふだんの生活を振り返るきっかけにもなります。視力検査の結果がB、C、Dだった人は、スマートフォンやパソコンを長時間使っていませんか？ 歯科検診でむし歯が見つかった人は、食事のあとは歯をみがいていますか？ ふだんの生活習慣を確認してみてくださいね。

● 保護者の方へ ～早寝早起きとよい睡眠について～ ●

新年度から1か月。お子さんたちは徐々に生活のリズムに慣れてきた頃でしょうか。しかしその一方で、新しい環境での心身の疲れが現れやすくなる時期。まずはしっかり睡眠をとり、回復に努めたいところです。

私たちの体には、睡眠などの生体リズムを管理する『体内時計』があり、その働きで朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されます。「朝にすっきりと目覚めるには、カーテンを開けて朝の光を浴びるといい」とわれていますが、睡眠の質を高めるには、朝の光を浴びるだけでなく、夜の光（明るめの室内照明、深夜営業の店舗、スマホやタブレットなど）を避けることも重要です。

部屋の照明の調整、ふとんに入ってからスマホ使用を控えるなど、ぜひお子さんと話し合い、一緒に工夫してみてください。



急な暑さにご用心

気温が高いときはこまめに水分補給をしましょう。水道のお水がのみづらい人は水筒をわすれずに毎日もってくるようにしましょう。

GW が 始まります！

休み疲れに注意？！
元気に学校で会いましょう。



ストレスのサイン、見逃さないで



朝、起きられない



夜、眠れない



食欲がない



イライラする

* 新型コロナウイルス感染症の拡大を心配されていることと思います。引き続き感染対策を徹底するとともに、ゴールデンウィーク中も「リーバー」への入力をご協力をお願いします。

* 視力・聴力の再検査を実施し、視力B以下や規定音が聞き取りづらかった人に受診のお勧めを配付しました。受診後は結果の提出をお願いします。

* 調査票や問診票等の記入、尿検査等、ご協力ありがとうございました。

