

すくすく5月



ながれやましりつやききたしやうがっこう
流山市立八木北小学校 ほけんしつ

へいせい ねん がつ
平成28年5月

さわやかな青空が気持ちいい季節になりましたね。新年度がスタートして1ヶ月があつという間に過ぎましたが、新しい生活リズムには慣れましたか？少しずつ疲れが出てきたのか、体調をくずしている人もいます。今月は運動会も予定され、普段よりも運動をする量が多くなっています。睡眠をたっぷり取るように心がけ、元気いっぱい運動会当日を迎えましょう。

今月の保健

- 健康診断でみつかった病気を治療しよう
- けがに気を付けてすごそう



今月の保健行事

- 5/18(水)色覚検査(4年生希望者)
- 5/19(木)眼科検診(全校)
- 5/20(金)尿検査(全校)
- 5/24(火)聴力検査(3.5年生)
- 5/25(水)聴力検査(なのはな.1.2年生)
- 5/31(火)心臓検診(1年生)

ぐっすり眠って五月病をやっつけよう!

朝から「頭が痛い」とか「気持ち悪い」と言って保健室に来る人がいます。よく聞いてみると前の日に寝るのが遅く、十分な睡眠がとれていない人が多いようです。よく言われる「五月病」というのは、病気ではなく疲労現象。疲れを取ることで治ります。4月からの疲れがたまっている人も多いと思いますが、睡眠をたっぷりとり、疲れをためないようにしましょう。

睡眠がたりないと...



いねわり



づか 疲れがたまる



あたま いた 頭が痛い



イライラする

よりよい睡眠をとるためのポイント

● 毎日同じ時間
に起きる

● 寝る前に
コーヒーやお茶
を飲まない

● 寝る2時間
前くらいに
体を軽く動かす

● 長時間の昼寝はしない

● 寝る2時間前くらいに
ぬるめのお風呂に入る

水分をしっかりとろう! 熱中症に気をつけて!

5月に入り、日中は気温が高くなる日が多くなってきました。学校では連日、運動会の練習があり、暑い中での活動が続きます。水分の補給をしっかりとって、熱中症には十分気をつけましょう。

こまめに水分補給

水分補給をこまめにし、脱水症状を起こさないようにしましょう。食塩が0.2%含まれたドリンクが理想的です。



かのようなあいは、スポーツドリンクをよういしましょう!

体調が悪いときは休む



体調がすぐれない日や、運動中に具合が悪くなったときは、無理をせず休みましょう。

屋外では帽子&薄着

直射日光から頭を守り、熱を逃がしやすい服装で体温調節をしましょう。



屋内でも油断禁物

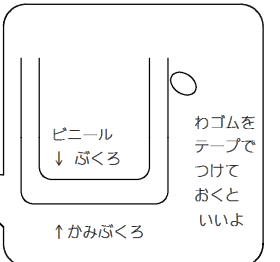
熱中症は炎天下でのみ起こる症状ではありません。室内の高温多湿も要注意! 風通しをよくし、熱のこもらない環境を作りましょう。



全員用意しましょう エチケット袋を用意しましょう

胃腸炎、食べ過ぎ、熱中症など、様々な理由で吐き気をもよおすことがあります。いざというときに、「エチケット袋」を持っていると安心です。1人2枚くらいエチケット袋を作り、学校に持ってきてください。机の中やお道具袋などに入れておきましょう。

*お家にあるもので簡単に作れます。自分で作ってみましょう。



よくかんで食べましょう! 「8」がつく日は「カミカミ給食」



食べ物をお口の中に入れても、よく噛まずにすぐにのみ込んでしまう人はいませんか? よく噛まずにのみ込むと、胃に負担がかかったり、唾液が出ないために、むし歯や歯周病になりやすくなったり、満腹感が無いために太りやすくなったり...。今月から、「8」がつく日には、栄養士さんがよく噛んで食べる「カミカミメニュー」を取り入れてくれました。意識して、たくさん噛んで食べてみましょう。(5/18がカミカミメニュー)

保護者の方へ 健康診断実施後、疾病・異常等が見つかった場合は「治療・精検勧告書」等でその旨を通知します。お子さまが「治療・精検勧告書」を持ち帰りましたら、できるだけ早いうちにかかりつけの医療機関で診ていただき、健康な身体で学校生活を送って欲しいと思います。検査や治療が終わりましたら「検査結果報告書」を学校にご提出下さい。また、検査の結果で学校に知らせておきたい事がありましたらご連絡下さい。 ※検診結果については集団検診の結果ですので、精密な判定はできかねます。ご了承願います。

