

すくすく5月



流山市立八木北小学校 ほけんしつ

平成29年5月

緑が美しい、さわやかな季節になりましたね。新しい学年がスタートして1ヶ月。ゴールデンウィークも終わり、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20日の運動会に向けて、毎日、たくさんの練習をします。疲れをためないように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

- 5/23(火)眼科検診(4.5.6年生)
- 5/24(水)眼科検診(1.2.3年生)
- 5/25(木)耳鼻科検診(全校)
- 5/26(金)運動器事前チェック(一部)
- 5/29(月)心臓検診(1年生)

運動会に向けて、練習をがんばろう!



運動をするとどんないいことがあるの?

骨や筋肉を強くする

内臓の健康を保つ

血液の流れがよくなる

ぐっすりとおねむれる

ほかにも

- ・ストレスを解消する
- ・肥満を防ぐ
- など

運動不足になると、エネルギーが消費されなくなり、脂肪が体の中にたまって肥満の原因になったり、骨が弱くなったりします。体をしっかり動かして、健康なからだをつくりましょう。

暑い日に運動するときには

熱中症に注意!

気温・湿度が高く、風が弱く、日差しが強い日は、熱中症を起こしやすくなります。水分補給と、適度な休息をこころがけて、無理をしないように気をつけましょう。

熱中症にかかりやすいのはこんな人!



暑さになれていない人
新入生・部活の新人



熱がある人
体調が悪い人



睡眠不足の人
体力がない人



太っている人
汗をかきやすい人

毎日、水筒を持ってきましょう!

・・・水分補給をしっかりしよう!

水筒の中身は何を入れたらいい??悩むところですね。市販のスポーツドリンクは、たくさん飲むと、糖分の取り過ぎになってしまいます。手作りのスポーツドリンクや麦茶に少し塩を入れたものなどがおすすめです。

かんたん! おうちで作ってみよう! 「手作りスポーツドリンク」

- ①水 : 1ℓ
 - ②食塩 : 2g
 - ③砂糖 : 30~50g
 - ④レモン汁 : 少々
- ①~④をペットボトルなどに入れて、よく混ぜればできあがり! 5~15度くらいに冷やして飲もう。
*砂糖の代わりにハチミツ、レモン汁の代わりにクエン酸でもいいよ。飲みやすい味にアレンジしてね。



おうちの方へ・・・スポーツドリンクを持ってくる時の注意

- ★ステンレス製の水筒には入れない・・・専用の水筒に入れてください。塩分がステンレスを腐食(サビ)させ、それが原因で「金属中毒」を起こすことがあります。専用のプラスチック素材でできた「スクイズボトル」やスポーツドリンク専用の水筒に入れるようにしてください。
- ★たくさん飲み過ぎない・・・糖分の取り過ぎに注意! スポーツドリンクにはたくさんの糖分が入っています。水代わりにスポーツドリンク飲むと糖分の取り過ぎになり、体にもよくありません。必要に応じて、飲み分けをしましょう。



保護者の方へ・・・お迎えの際は、職員室へ声をかけてください

体調不良やけが等で早退をする時など、保護者の方に学校へお迎えに来ていただく際、今までは直接保健室へお越しいただくことがありましたが、不審者対応のため、一度、職員室へお声かけいただきから保健室へお越しいただくよう、変更させていただきたいと思います。

お迎えの手順 : ①職員玄関から入る ②職員室の職員へ迎えに来た旨を告げる ③保健室へ

～お手数をおかけしますが、ご協力お願いします～