

ほけんだより 5月

令和5年5月1日
明戸小学校保健室

新しい学年になって1か月が経ちました。新しい生活には慣れましたか？
少し疲れがたまっている人は、ゴールデンウィークなどのお休みで心も体も
ゆっくり休みましょう。

5月は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。毎日元気に学校に来る
ことができるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送
りましょう。



5月の健康診断予定

日付	検査項目	対象学年	
8 (月)	耳鼻科検診	1年生	・前日に耳そうじをしてくる ・顔を洗い、鼻水が出る人はかむ ・髪の毛が耳にかからないようにする
12 (金)	聴力検査	1・2・3・5年生	・前日に耳そうじをしておく
16 (火)	視力検査	5・6年生	・めがねを使っている人は忘れずに持ってくる ・検査の前に目をこすらない
17 (水)		3・4年生	
18 (木)		1・2年生、ひまわり・ けやき・たんぼぼ	
19 (金)	内科検診①	1・3・5年生	・前日は必ず入浴して体を清潔にする
23 (火)	眼科検診	2・4・6年生 1・3・5年生の対象者	・検査の前に目をこすらない
24 (水)	色覚検査	4年生希望者	・検査の前に目をこすらない
26 (金)	内科検診②	2・4・6年生	・前日は必ず入浴して体を清潔にする

5~6月

健康診断の結果を配布します

◆確認しよう

昨年と比べて「どのくらい成長したか」、「どこか悪くなっているところはないか」など、おうちの人と一緒に確認しましょう。



◆普段の生活を見直そう

自分の体をよく知ること、今まで通り続けていくべきことや、これから気をつけることがわかります。毎年、視力が悪くなっている人が増えています。ゲームやスマートフォンの使用時間、画面との距離に気をつけましょう。

おうちのかたへ

検診・検査が済みましたら、該当児童へ結果のお知らせを配布します(歯科健診の結果は全児童へ配布します)。健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるもので「病院に行ったら異常がなかった」「検査では毎年同じ結果」というようなことが起こることもあります。しかし、早期発見・早期治療で治る病気を見つけるために、**早めの受診**をお願いいたします。受診が済みましたら、医療機関で記入していただいた**受診報告書の提出**もお願いいたします。

ねっちゅうしょう き つ 熱中症に気を付けよう

熱中症とは、暑い環境で体温を調節する機能がうまく働かなかつたり、体の中の水分と塩分のバランスが崩れたりすることで、頭痛やめまい、けいれん、意識障害が起こる病気です。5月は、暑くなる日が増えることに加え、体がまだ暑さに慣れていないことから熱中症の可能性も高くなります。

ねっちゅうしょう おこる しぐさ 熱中症が起こる仕組み

体温が上がる

- ・体を動かす
- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い



- ・汗をかく
- ・皮膚から放出
- ・涼しい場所で休む

体温が下がる



- ・水分・塩分不足
- ・暑い環境に長くいる


ねっちゅうしょう 熱中症



よぼう 予防するには？

すいぶんほきゅう 水分補給

のどが渇かなくても、外に出る前後には必ず水分をとりましょう。塩水やスポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。

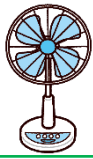


ふくそう 服装

吸湿性、通気性のよい素材を選びましょう。また熱がこもらないようなゆとりのある服がおすすめです。下着は必ず着用しましょう。


あつ 暑さをさける

暑い日には、エアコンや扇風機などを使用して涼しくしましょう。外に出るときには帽子を着用しましょう。



からだづくり

少し汗ばむ程度の運動で暑さに体を慣れさせましょう。睡眠や食事にも気を付けて体調を整えましょう。



せいかつしゅうかん ととの 生活習慣を整えよう

5月3日～5月7日は、ゴールデンウィークです。楽しみな人も多いと思いますが、ゴールデンウィークで生活リズムが崩れてしまうと、学校が始まったときに体調が悪くなってしまったり、授業に集中できなくなってしまうかもしれません。



お休みの間も早寝、早起き、朝ごはんを心がけて元気に過ごしましょう。

すいみん 睡眠

睡眠には、

- 記憶を整理する
- 脳や心身を休ませる
- 脳や心身を成長させる

の3つの役割があります。



小学生のみなさんは8～10時間眠るようにしましょう。

睡眠不足は、集中力・やる気の低下させるだけでなく、病気を引き起こしてしまいます。

あさ 朝ごはん

朝ごはんは体にとって1日のはじまりを知らせてくれる目覚まし時計です。朝ごはんを食べないと勉強のパワーが出るのが昼食後になってしまい、夕方や夜にピークを迎え夜更かしをすることにも繋がっていきます。

朝ごはんを毎日しっかり食べる人ほど、学力や運動能力が高いという調査結果もでています。

