

2024. 5月号
有野小学校 保健室

新学年になって一か月。新しい生活にも慣れてきましたか？そろそろ疲れが出てきている人もいるかもしれません。この時期は、がんばりすぎて体調を崩す場合があります。自分の生活リズムをもう一度見直して、ちょっとひと休みする時間が作れるといいですね。

【5月の保健行事】

1日(水)	視力検査 3年	21日(火)	歯科検診 5、6年 13:15～
2日(木)	〃 1年	22日(水)	内科検診 1～3年 9:00～
9日(木)	色覚検査 4年	23日(木)	検尿(全校生)
15日(水)	内科検診 4～6年 9:00～	24日(金)	↓歯科検診 3、4年 13:15～
16日(木)	眼科検診 全校生 9:30～	28日(火)	歯科検診 1、2年 13:15～
20日(月)	心臓検診 1年 10:30～	30日(木)	耳鼻科検診 4～6年 9:00～

★6/6(木) 耳鼻科検診1～3年 9:00～

★6/19(水) モアレ写真撮影6年 9:00～

こんな日は熱中症にご用心



- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる

今からしっかり
対策しましょう

新学期から
1か月

がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれません。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



寒暖差の激しい時期 お子さんの服選びのポイント

昼間は暖かくても、朝晩はまだ肌寒い今の季節。登校する時に着る服に悩むことがありますよね。
この時期は、素材を意識して服を選ぶのもポイントです。参考にしてくださいね。

下着 綿

昼間は暖かく、遊んでいるとたくさん汗をかくため、吸水性に優れ、風通しの良い綿素材が◎。肌触りも柔らかく、刺激に敏感な子どもの皮膚を傷つけません。



アウター ポリエステル・アクリルなど

肌寒い朝は、風を通していく体温を逃がさない化学繊維の素材がおすすめ。脱ぎ着しやすい前開きのものや、伸縮性のあるものを選びましょう。



～保護者の方へ お願い～

1. 受診結果について

1学期は、いろいろな健康診断が続きます。各健康診断で受診の必要がある場合は、“お知らせ”をお渡ししますので、早めの受診をお願いします。

2. 緊急連絡先について

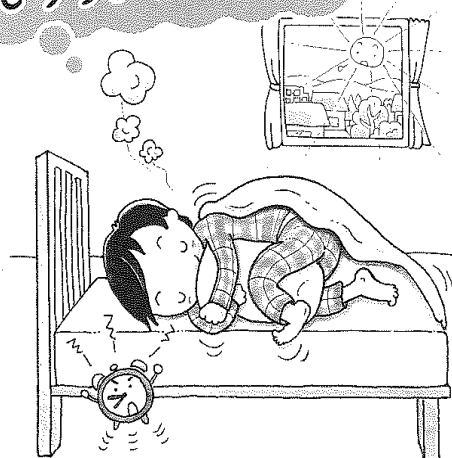
登校後に体調不良を訴えた場合には、早めのお迎えをお願いいたします。緊急連絡先はその際に必要になりますので、変更があった場合は、すぐに学校までお知らせください。

3. 朝の健康観察について

新学期が始まって1か月が過ぎました。そろそろ疲れが出る頃です。毎朝の健康観察で体調が悪い時は、家でゆっくり休養してください。また、何か気になることがありましたら、学校までお知らせください。

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

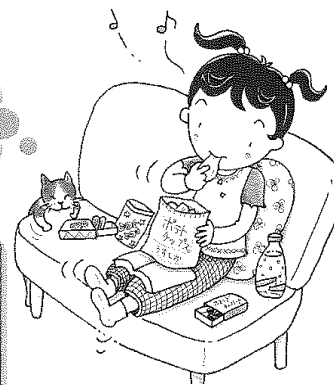
あとちょっとだけ…



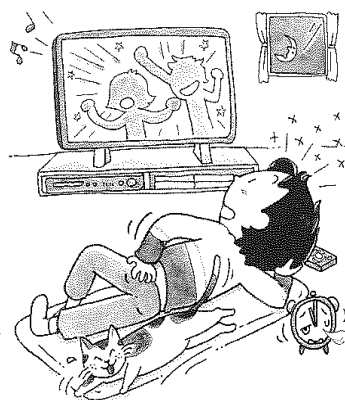
ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…

お やつをだらだら食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ…



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。



～保護者の方へ お願い～

1. 受診結果について

1学期は、いろいろな健康診断が続きます。各健康診断で受診の必要がある場合は、“お知らせ”をお渡ししますので、早めの受診をお願いします。

2. 緊急連絡先について

登校後に体調不良を訴えた場合には、早めのお迎えをお願いします。緊急連絡先はその際に必要になりますので、変更があった場合は、すぐに学校までお知らせください。

3. 朝の健康観察について

新学期が始まって1か月が過ぎました。大型連休も終わってちょっと疲れが出る頃です。毎朝の健康観察で体調が悪い時は、無理な登校は控えて家でゆっくり休養してください。また、何か気になることがありましたら、学校までお知らせください。