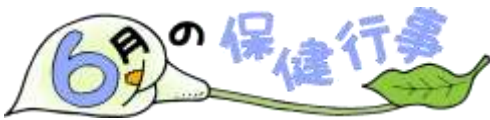




令和5年6月6日
幕張小学校
保健室

☆おうちの人と一緒に読みましょう。

6月がスタートしました。入学、進級から約2か月経ちますが、学校生活のリズムはつかめてきたでしょうか。保健室に来室する児童の様子を見ていると、少し疲れがでてきたかなと感じます。6月は不安定な気候が続く、夏のように気温が高い日もあれば、じめじめと雨が降り続く日もあり、体調も気持ちも不安定になりやすい時期です。雨の日や雨が降りそうな日は、頭痛などの体調不良を訴えて保健室に来室する人が多くなります。無理をせず、休養を大切に、体の調子を整える6月にしましょう。



6日	眼科検診(抽出)	16日	内科検診	6年生	4の2
13日	眼科検診	1年生	28日	いのちを守る教育	5年生
15日	耳鼻科検診	1年生	5年生	抽出児童	(一次救命処置講習)

◆健康診断が終わります◆

今月をもって健康診断が全て終了します。4月の保健関係書類の提出や、検診日の服装にご配慮いただくなど、ご協力ありがとうございました。

学校では、検診の結果を受け「病気の“疑い”」のあるお子様にお知らせを渡しています。学校の検診はスクリーニング(ふるい分け)です。受診していただいた結果、病院では「心配なし・異常なし」と診断されることもあります。また、すでに経過観察中の疾患につきましても、校医さんより確認の意味も込めて診断がつくこともあります。

「毎年のことだから」「分かっているから」とそのままにするのではなく、定期受診の目安とし、お子様の健康状態を把握していただければと思います。



健康管理に活用しますので、受診が済みましたら受診報告書の提出をお願いいたします。

◆早寝早起きのすすめ◆



「寝不足」が原因で頭痛やだるさを訴えて来室する人が増えています。睡眠には「脳や体の疲れをと回復させる」、「免疫力を高める」、「感情の整理をする」といった効果があり、健康のベースとなるものです。

体には「体内時計」があり、朝の光と夜の暗さで調節されています。夜、眠る前にゲームなどのまぶしさのあるものを使わないほうがいいのは、脳が明るくて昼間だと勘違いをしてしまわないようにするためです。朝起きたら、光を浴びてみましょう。朝ごはんをよく噛んで食べると、脳や腸が動き始め、午前中の集中力が上がります。授業中に眠くなったり、調子が悪くなったりする時、自分の生活を振り返ってみましょう。きっと何か原因があり、それは自分で改善することができるかもしれません。





体調の悪いときは無理せずに

★水泳の体にとっていいところ★



プールに入る前に

水の中では、いつも以上に体力を使います。少しでも気になることがあるときは、先生に伝えましょう。

前日にすること

つめ切り



耳そうじ



早ね

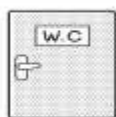


当日にすること

朝食を食べる



トイレへ行く



体調のチェック (体温、顔色、目・皮膚・手足・のど・おなかの状態、けがをしていないか、など)



© 少年写真新聞社 2023

◆熱中症に注意しましょう◆

熱中症に注意が必要な季節となりました。気温の高い日、湿度の高い日、日差しの強い日には特に気を付けるようにしましょう。水分補給用の水筒や、汗を拭くためのタオルの持参、気候に合った服装選びなど、熱中症予防にご協力ください。

学校でも、冷房の使用や、こまめな水分補給、運動時にはマスクを外すように指導するなど気を付けていきたいと思えます。

暑い日の運動は水分と休憩を上手にとろう

運動を始める 30分前にはコップ1杯、運動中も30分に1回の水分補給を。

休みたいと感じ始めたら、休憩をとろう。事故を防いで楽しむために。

水筒の衛生面について

毎日水筒の持参にご協力いただき、ありがとうございます。気温、湿度が上がる季節となり、カビの発生も増えてきます。水筒を洗う際、パッキンの部分を外さずに洗っていると、パッキンの中にカビが発生しやすくなります。カビは胃腸炎の原因にもなりますので、しっかり洗うようにしてください。また、パッキンを外して付ける際に、しっかりはまっていないと、水筒漏れにつながりますのでご注意ください。



6月の保健目標：歯を大切にしよう

歯は一生の宝物。自分のはみがき目標を立てて、毎日しっかりみがこう。