ほけんだより

令和３年５月

笠縫東小学校　保健室

新学期が始まって１ヶ月がたちました。５月は、ゴールデンウイーク明けにつかれが出やすくなります。つかれやストレスを感じたら、好きなことをして気持ちを落ちつかせたり、早めに休んだりしましょう。また、急に気温が高くなったりするので、熱中症にも気をつけましょう。

５月でもおこる熱中症

マスクを着けていると、少し気温が高いだけでも熱中症になりやすくなります。時々マスクを外して水分をしっかりとるようにしましょう。

①ぼうしをかぶろう！

外に出る時は、かならずぼうしをかぶりましょう。

②こまめに水分をとろう！

のどがかわいた時だけでなく、運動や遊びの前にものんでおこう。

すいとうは、わすれずもって行こう。

③すずしい服そうをしよう！

あつい時は、半そで・半ズボン・スカートなど、うすい色の服を着ましょう。

下着を着るとあせを吸収してくれるので、涼しく感じます。

④あせをふこう！

あせをそのままにしておくと、体はあついままで、熱中症になりやすくなります。タオルでしっかりふきましょう。

ぬれたタオルであせをふくと、すずしくなりますよ。

5月病って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。

体
- なんとなくだるい
- 食欲がない
- 頭が痛い　　など

心
- 不安やあせりを感じる
- やる気が出ない
- イライラする　　など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…

お やつをダラダラ食べていると、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…

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…

生 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せんか？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…

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。

健康診断の日程

５月１３日（木）：歯科健診（４年）
　　１８日（火）：内科健診（４年）
　　１９日（水）：歯科健診（３年）
　　２０日（木）：　〃　（６年）
　　２１日（金）：内科健診（２年）
　　２５日（火）：耳鼻科検診（１年）
　　２６日（水）：歯科健診（５年）
　　２７日（木）：内科健診（１年）

健康診断の結果について

４月から健康診断を実施しておりますが、検査結果は受診が必要な人へお渡ししています。

できるだけ早めに病院を受診してください。

病院受診後は、「受診結果」を学校へ提出していただきますようお願いします。なお、１学期末には、『定期健康診断の結果』をお渡しする予定です。