



ほけんだより

R6.5.2 旭北小保健室 No.3

おうちのひとと一緒に読みましょう。

ゴールデンウィーク、普段なかなかできないことに取り組んでいますか。残りの4日間も楽しく元気に過ごしてくださいね。また、ゴールデンウィーク明け、みなさんが元気に登校し、お話を聞くのを楽しみに待っています。休み中、生活リズムが乱れてしまったかなと思う人は、早めに整えるようにしましょう。



5月の目録

身の回りを清潔にしよう

きまりを守って遊ぼう

ほけんあんぜんぎょうじ
保健安全行事



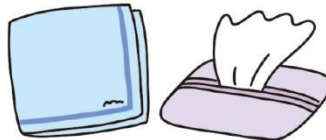
清潔に
できているかな？



実施日	検査項目
5月9日(木)	心電図検査 1・4年 11:00~
5月10日(金)	内科健診 4~6年 12:55~
5月14日(火)	内科健診 1~3年 12:55~
5月16日(木)	尿検査② 未実施者・二次対象者
5月20日(月)	合同引き渡し訓練 メール配信 14:30
5月22日(水)	歯科健診 全学年 13:00~

身だしなみ せいけつ チェック!

ハンカチ・ティッシュは持っていますか？



手・足のツメはのびていませんか？



きれいな「はだ着」をつけていますか？



前がみがのびて目にかかっていませんか？



寝不足も寝すぎもよくないよ！
自分にとってちょうどよい睡眠時間は？



石けんを使って手を洗っていますか？



汗をかいたらこまめに着がえていますか？



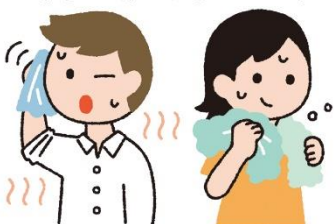
端午の節句(子どもの日)の豆知識

5月5日は「子どもの日」です。昔は、端午の節句とも呼ばれ、柏餅やちまきを食べたり、しょうぶ湯に入ったり、こいのぼりを掲げたりして、お祝いしてきました。柏餅を食べるのは、柏は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」につながる縁起のいい植物だから。しょうぶ湯は、しょうぶを薬草として使ってきた古代中国の習慣が日本に伝わったのが由来です。

子どもには、元気にすくすく成長してほしい。いつの時代も、そんな家族の願いを込めて受け継がれてきたお祝いの日なのです。



「暑さ」を感じたら



タオル・ハンカチの出番

のりものよいに負けるな!

✕ はらぺこ・まんぷく



○ 友だちと楽しくすごす



✕ つかれ・きんちょう



○ よいどめの薬もこうかあり



✕ すいみんぶそく



○ まどからけしきをながめる



さらに「絶対によわない!」「準備をしたからだいじょうぶ!」という気持ちをもつことも意外とききめがあります。でも、それでものりものよいになってしまったら…がまんをせず、早めに近くの友だちや先生に言いましょう。「エチケツぶくろ」の用意もお忘れなく。

……保護者の方へ～虫による健康トラブルについて～……

これから夏にかけて、海や山でのレジャーなど自然と触れ合う機会も増えると思いますが、同時に虫たちが活動的になる時季でもあります。中には接触すると健康トラブルを引き起こす虫も。近年問題になったものをご紹介します。

●チャドクガ

幼虫・成虫ともに毒針毛があり、触れてから2～3時間で赤く腫れ上がって痒くなります。また、発熱やめまいが起こることもあります。

●マダニ

ヒトの皮膚をかんで血を吸う際に様々な感染症を媒介します。また、いったんかみつくと数日～10日以上離れません。

●セアカゴケグモ

メス(体長1cm前後、オスより大きい)だけが毒を持ち、かまれた部位は激しい痛みを感じた後に腫れます。また、発熱などの全身症状が現れます。

虫による健康トラブルを予防するには、「草むらに入らない」「長袖・長ズボンを着用する」「草の上に直接座らない」「虫除けスプレーを使う」などの対策が有効です。ご家庭でもぜひ、ご留意いただければ幸いです。



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差が大きい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を

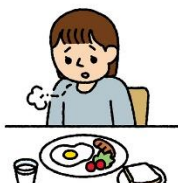


外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

見逃さないで! ストレスのサイン



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない!」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ!



心の健康を保つためにできること



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。

リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

●身体的な症状

頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

●精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとり…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。

