

ほけんだより 5月

令和5年5月1日 板橋区立富士見台小学校

校長 川勝 肇恵
保健室

新学期が始まって、1ヶ月が過ぎました。新しい環境にも慣れた一方で、今まで緊張していた分、疲れが出てケガをしたり、体調を崩したりする時期です。

そんな時は、早めに寝て、睡眠を十分ににとり、体を休めましょう。



学校医・薬剤師の先生



健康診断・環境衛生検査などでお世話になる学校医の先生方です。

| | |
|-----|-----------|
| 内科 | 宮川 美知子 先生 |
| 眼科 | 中川 哲郎 先生 |
| 耳鼻科 | 飯田 孝 先生 |
| 歯科 | 大谷 良 先生 |
| 薬剤師 | 鬼倉 和世 先生 |



ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう!



さわやかで気持ちのいい5月は過ごしやすいようで、実は熱中症に注意が必要な時期。まだ体が熱さに慣れておらず、熱中症になりやすいのです。

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のために

- 時間を決めて水分をとるなど水分補給をしっかりとしましょう。
 - 寝不足などないよう体調管理にも気をつけていきましょう。
 - 体を動かし、暑さに負けない体づくりをしましょう。
 - 屋外では帽子をかぶり、暑さに応じて脱ぎ着できる服装で調節しましょう。
- ※水筒・ハンカチ・汗拭きタオルも忘れずに。

まいあさ 毎朝、確認しよう



新学年になって1ヶ月 疲れはでていませんか?



心と体が疲れているサインかもしれません。

心と体はとてもなかよし。心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。

- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどろ



- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日は、いろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし、体のサインが現れたときは、誰かに話してみましよう。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



ストレスでモヤモヤ... どうしてる?

体を動かす



本を読む



たっぴりねる



ほーっとする



イライラ・緊張すると...

イライラしたり緊張したりすると体は、胸やおなかにグッと力が入って筋肉がかたくなり、呼吸にも影響がでできます。



深呼吸すると...

深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然に動かし体の緊張もほぐれます。「息を長く」ことを意識してみよう。



～保護者の皆様へ～ 受診報告書の提出のお願い

日頃から、事前調査や検査などたくさんのご協力ありがとうございます。再検査や治療が必要なお子様に「結果のお知らせ」を配付します。皮膚炎、耳あか、結膜炎など、疾患によっては6月1日より始まる水泳指導に参加できないこともありますので、水泳指導が始まる前までに専門医を受診し、結果を受診連絡票にてお知らせください。

アレルギーによる鼻炎や結膜炎、眼位異常、歯列や咬合に関しては、すでに通院されていることも多いかと思いますが、その場合は、「定期的に受診している」「症状が悪化したときに受診して経過をみている」など、保護者の方が受診連絡票(結果のお知らせの下の部分)に記入し、学校に提出してください。