

はっぴー 5月号

上勝町立上勝小学校
保健室
2024/5/1

暖かい日が増え、過ごしやすい気候になってきましたね。新学期が始まって1か月が過ぎました。みなさん、心と体は元気ですか？明後日からはゴールデンウィークです。1か月間しっかり頑張った自分の心と体をゆっくりと休め、リフレッシュしてくださいね。

体を清潔にしよう！

みなさんは、いくつできていますか？チェック✓してみましょう！

- 石けんで手洗いをする。
- ハンカチとティッシュを持ち歩く。
- つめを短く切る。
- 1日3回以上歯みがきをする。
- 肌着を着る。
- 朝、顔を洗ってから学校に来る。
- 毎日お風呂に入る。

何個チェックがついたかな？

全部チェックがついた人
バッチリ体の清潔が保てているので、これからも続けていきましょう。

チェックが少なかったよという人
できそうなことから少しずつ始めてみましょう。毎日意識して生活することが大切です。



どうして体を清潔にするの？



病気や嫌なにおいからみなさんを守るためです！

みなさんの周りには、菌やウイルス、カビなど病気のもとになるものがたくさん存在しています。それらが、体の中に入ると、おなかが痛くなったり、熱が出たりと様々な体調不良を引き起こします。また、体はもちろんのこと、服も清潔にしていないと菌やウイルス、カビが繁殖し、嫌なにおいの原因になることもあります。体も服も清潔に保ち、健康な生活をしていくことが大切です。



《頭の清潔について》

みなさんは、お風呂に入った後にしっかりと髪を乾かしていますか。お風呂上がりは暑くて髪を乾かすのが面倒だと感じる人もいるかも知れませんね。しかし、髪を濡れたままにしていると、頭皮で菌やカビが繁殖してしまったり、風邪を引いてしまったり、髪がいたんでしまったりします。髪が長い人はなるべく毎日乾かすようにしましょうね。

～5月の健康診断の予定～

9日(木)	眼科健診(全学年)	14日(火)	尿検査(全学年)
10日(金)	内科健診(全学年)	28日(火)	尿検査(未定出者)
	血液検査(5年生希望者)	22日(水)	心電図検査(1・4年生)
	血圧測定(5年生希望者)	30日(木)	歯科健診(全学年)

生活リズムを正そう

新しい環境にも慣れてきて、疲れが出始めるこの時期。生活リズムが乱れていると、心も体も体調を崩してしまうことがあります。規則正しい生活を心がけ、しっかりと自分の健康を守っていきましょう。

睡眠

- 遅くても低学年は9時まで、高学年は10時までに寝るようにしよう。
- 布団に入る1時間前までにはゲーム、テレビ、タブレットはやめましょう。
- ※寝る直前までメディアの光を見ていると、脳が覚醒して眠たなくなってしまうので、睡眠の質が落ちてしまったりします。

食事

- 朝ごはんは必ず食べましょう。
- ※朝ごはんは、1日を元気に過ごすための貴重なエネルギー源です。朝ごはんを食べないと頭も体も目覚めることができません。
- 好き嫌いせず、バランスよく食べましょう。
- ダラダラと食べずに時間を決めて食べましょう。

運動

- 休み時間は外遊びをしましょう。
- 1日30分以上は体を動かしましょう。
- ※ストレッチやウォーキングなどできることから始めてみましょう。とくに、有酸素運動がおすすめです。

保護者のみなさまへ

4月は年度初めのたくさんの保健関係文書の提出にご協力いただき、ありがとうございました。さて、健康診断が4月から始まっております。保護者のみなさまには、全ての健診が終了し次第、「健康カード」で結果をお知らせいたします。なお、受診が必要だと判断された場合には、個別に受診のお願いのお手紙をお渡しさせていただいております。子どもたちが元気に学校生活を送れるようにぜひ一度受診することをおすすめします。受診した際には、学校の方まで結果の報告をお願いします。なお、定期的に病院にかかっている場合や、直前に病院を受診している場合はその旨を担任または養護教諭までお伝えいただければと思います。よろしく申し上げます。