

平成25年5月9日

# ほけんだより 5月号

練馬区立豊玉南小学校

校長 山田 裕

## 疲れやストレスを感じたら…

新学年がスタートして1カ月。ゴールデンウィークも終わり、疲れが出やすい時です。体調を崩しているお子さんもいます。今年度は、4月に入ってから、インフルエンザ、胃腸炎、などの感染症の報告もありました。新しい環境に慣れるまでは、知らず知らずのうちに疲れやストレスがたまってしまうものです。お子さんの様子を見て、疲れている様子でしたら、以下のことを心がけてみてください。

- ★十分な睡眠…いつもより早めに布団に入り、まずは体を休めましょう。
- ★上手な気分転換…自分の好きなことをして楽しんだり、何もしないでゆっくり過ごすのも良いと思います。
- ★がんばりすぎない…無理をしすぎず、少し肩の力を抜いて、心にゆとりを持てるようにしてください。時には誰かの力をかりることも大切です。

## < 5月の保健目標 > 自分の体の様子を知ろう



### ☆5月の保健行事予定☆

日程（曜日）	健康診断の項目及び該当者、注意事項
・13日（月）	・尿検査（2次検査）…該当者は、朝8時45分までに保健室に提出。
・14日（火）	・歯科健診（1・2年）…朝ごはんの後、歯磨きをして来る。
・16日（木）	・眼科健診…全員受けます。
・20日（月）	・移動教室前検診（6年）…体温表を持ってきてください。
・21日（火）	・歯科健診（3・4年）…朝ごはんの後、歯磨きをして来る。
・28日（火）	・歯科健診（5・6年）…朝ごはんの後、歯磨きをして来る。
・30日（木）	・耳鼻科健診…全員受けます。

- 今年度の定期健康診断は、5月で終了です。健康診断が全て終了した後「健康カード」を、ご家庭にお返しします。結果をご覧いただきましたら、押印のうえ学校にお返しください。学校で保管いたします。「健康カード」は、6年間使用いたします。なくしたり、汚したりしませんよう大切にお使いください。
- 欠席などで健康診断などを受けていない人は「健康診断の受診のおすすめ」の用紙をお渡ししています。早めに受けていただき、用紙を学校に提出ください。
- 健康診断などで、疾病などがあつた場合は「健康診断の結果と受診のおすすめ」の用紙をお渡ししています。早めに医療機関を受診し、用紙を学校に提出ください。  
 なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」と言って疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため病院で診てもらった結果「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。

## 食べていますか？朝ごはん！



体調を崩して保健室に来る子の中には、朝ごはんを食べてこなかった…という子もいます。

「時間がなくて…」 「食欲がなくて…」とお子さんによって理由はそれぞれようです。朝ごはんをしっかり食べて、一日元気に過ごせるようにしてください。

### ★食欲がない人は…

夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除（食後8時間程度で起こります）が、正常に行われず、食べたものが胃の中に残ったままになります。夕食はできるだけ早めにとるようにしてください。

朝ごはんを食べずに学校来るとエネルギー切れになってしまい授業に集中できません。食欲がない時は、果物やシリアル、パンなど簡単なメニューでもいいので、毎日朝ごはんを食べてから登校するようにお願いします。

### ★朝ごはんを食べる時間がない人は…

朝ごはんの時間を確保するためには早起きが欠かせません。つまり、何をおいても夜更かしは厳禁です。眠くなくても、早めに布団に入ることから始めてみてください。また、日中、適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法の一つです。

## ハンカチ・ティッシュを持たせてください



★日によっては汗ばむこともあるこの季節。毎日清潔なハンカチまたはタオルを持たせていただきますようお願いいたします。食事の前、休み時間が終わって外から帰ったら、トイレの後、「手洗い」の習慣を身につけてほしいです。また、様々な感染症の予防になるのが手洗い・うがいです。ご家庭でもお声かけください。（ハンカチやタオルに名前をお願いします。）

★けがや鼻血など、いざという時ティッシュペーパーを持っていれば、安心です。

暑くなってくるこの時期、血管が拡張するため鼻血が出やすくなります。ティッシュペーパーを身に着けていれば、応急処置はできます。鼻血が出やすい人は、必ずポケットにティッシュペーパーを入れておいてください。

## おうちの方へ



☆新学期が始まって1か月。新しい学年、新しい教室、新しい先生、新しい友達。緊張して、はりきって、頑張ったの1か月だったのではと思います。疲れが出ていないでしょうか。「疲れた」と言葉に出さなくても、何となくいらいらしたり、甘えたり、ぼんやりしたり…。お子さんの言葉、表情、態度にそんなサインが見られる時は、ゆったり、しっかり受け止めてあげてほしいなと思います。

☆豊玉南小学校には、心のふれあい相談員やスクールカウンセラーがおり、お子さんやおうちの方々からのご相談などについて、いつでも受け付けております。「こんなことで相談してもよいのかしら？」なんて思わないで、どんなことでもお気軽にご相談ください。

○心のふれあい相談員（小淵さん）は、毎週、月、木、金

○スクールカウンセラー（佐藤さん）は、毎週 火曜日（9時～5時まで）