

保健だより 5月

令和6年4月30日
練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
養護教諭 富田 紀子

家庭数配布

新年度が始まって1か月が経ちました。毎日元気に登校できていますか？学校に慣れてきたこの時期は体だけでなく心も疲れが出やすい季節です。毎日心も体も元気に過ごせるように、早寝、早起き、朝ご飯、といった日常の生活リズムを大切にして過ごすようにしましょう。

5月の保健目標

自分の体の様子を知らう

【おうちの方へ】

新年度が始まって、心や体に少しずつ疲れのサインが出てきている子もいるようです。5月はさわやかで過ごしやすい日が多い一方で、朝と夜の気温差が大きく体調を崩しやすい時期です。体調不良で来室する子から話を聞いていると、翌日に疲れを残して登校してきている子も少なくありません。おうちに帰ったら、ぐっすりと眠れる時間をしっかり確保していただけますようお願いいたします。また、体育や外遊びでびっしょりと汗をかいて過ごしている子も見かけます。脱ぎ着で体温調節できる服装や汗拭きタオルなどの準備もお願いいたします。

小児期に必要な 標準睡眠時間

- 7歳 10時間30分
- 9歳 10時間
- 11歳 9時間30分
- 13歳 9時間15分

出典：成田奈緒子「早起きリズムで脳を育てる脳・心・からだの正三角形」より

睡眠にはどんな役割があるのかな？

体も心も元気であるためにも、毎日しっかり睡眠をとることが大切です。睡眠は、主に次のような役割を果たしてくれています。

体や脳の疲れをとる

成長ホルモンが出て、骨や筋肉を成長させる

記憶を整理する

傷ついた細胞を治す

ストレスを和らげる

免疫機能を高める



よい成長に、よい睡眠は欠かせません。今しかない成長期に、睡眠時間を十分確保できるようにしよう！

暑熱順化

は今のうち!



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出してきます。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



これからの定期健康診断の日程

健康診断の実施にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。健康診断の結果、治療の必要のあった児童には、お知らせを随時通知いたします。学校検診はあくまでも集団検診です。通知がなくても気がかりな症状がみられる場合には、早めの受診をお願いいたします。

つき	日	保健行事	対象学年	健康診断前の準備やお願い
5	1 (水)	腎臓病検査 (1回目)	全学年	4月30日 (火) に容器を配付します。 5月1日 (水) の朝一番の尿をとる。
	7 (火)	視力検査	3年生	眼鏡を持っている人は忘れずに持ってくる。
	8 (水)		1年生	
	9 (木)	腎臓病検査 (2回目)	該当者	1回目に未提出だった人のみ提出する。
		視力検査	4年生	眼鏡を持っている人は忘れずに持ってくる。
	10 (金)	視力検査	2年生	眼鏡を持っている人は忘れずに持ってくる。
	16 (木)	耳鼻科健診	全学年	耳掃除をしておく。 髪の毛が耳にかからないようにする。
	23 (木)	腎臓病検査 (二次検査)	該当者	1・2回目に未提出だった人と、1・2回目の結果で再検査となった人のみ提出する。
眼科健診		全学年	前髪が目にかからないようにしておく。	
30 (木)	歯科健診	3, 4年生	朝の歯磨きを忘れないようにする。	
6	6 (木)	歯科健診	2, 6年生	朝の歯磨きを忘れないようにする。
	13 (木)		1, 5年生	

※変更点 4年生視力検査日が変わりました。

健康診断の結果から生活もふり返ろう

歯科健診

（気になる場所があった人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこまめに動かして1本1本でいいにみがきましょう。



身体測定

（やせすぎ・太りすぎの人）

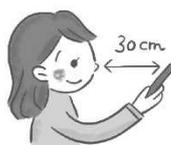
栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（視力が下がった人）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



視力検査結果は、眼科健診を終えてからのお渡しとなります。

すべての健康診断が終わりましたら、健康診断で治療のおすすめがなかった児童へも、ご家庭宛に結果のお知らせを配布いたします。