

ほけんだより がつ 5月

令和元年5月22日
練馬区立早宮小学校
校長 須藤 田鶴子
養護教諭 石山 綾
(家庭数配布)

新年度が始まっておよそ1か月半がたちました。新しい環境や周りとの関係にも少し慣れて、落ち着きつつあるところかもしれません。しかしその一方で、当初の緊張がゆるんだことなどから、心身の疲れが出やすく、保健室への来室者も増えてくる頃です。新しい人間関係に疲れて保健室で気持ちを整える児童も増えています。睡眠を少し多めに取る、ゆっくりお風呂に入りリラックスするなど、緊張をゆるめる時間を意識的に作りましょう。がんばるときはがんばる、休むときには休むなど生活の中でうまくバランスをとっていきけるといいですね。ご家庭では朝食や夕食を一緒にとる、お風呂に一緒に入る、寝る前の読み聞かせをする、一緒にメディアに触れるなど、お子さんが安心して話ができる時間の確保に努めていただければと思います。

早宮小感染症発生状況

(4月8日~5月17日現在)

インフルエンザ	3人
溶連菌感染症	9人
感染性胃腸炎	4人
流行性耳下腺炎	1人

6月の保健行事

- 7日(金) 内科検診(1・6年)
軽井沢移動教室前検診(6年)
- 20日(木) 歯磨き指導(4年)
1時間目 4-1
2時間目 4-2

歯ブラシコップなど持ち物は、6月12日配布のお知らせでご確認ください。

5月の保健目標：病気を治そう・身の回りを清潔にしよう

14日(火)に児童保健給食委員会による「清潔検査」を実施しました。ハンカチ・ティッシュを携帯しているか、爪が整えられているかを見ました。ティッシュの身に付けている率が低かったです。鼻血も出やすい時期ですので、ティッシュも身に付けてください。



定期健康診断が終了します

6月7日(金)の1・6年生内科検診で、校内で行う定期健康診断が終了します。受診が必要な人、検査当日の欠席者には用紙をお渡ししています。水泳学習開始の6月17日(月)までに受診報告書を担任の先生までご提出ください。感染性疾病の可能性のある「眼科」「耳鼻科」で用紙をもらった方、「眼科・耳鼻科検診」を欠席した方は必ず受診報告書を提出してから水泳学習に参加するようにしてください。集団生活での感染症防止にご理解ご協力をお願いいたします。

「健康カード、いつ配られますか。早く自分の身長が知りたいです。」「体重がどれくらい増えたのか楽しみです。」など問い合わせがありました。自分の体を知ろうとする気持ちを大切にしたいです。6月11日(火)までにはすべての結果を記入してご家庭にお返しできるよう準備を進めます。また、ご家庭保管用にA4プリント「定期健康診断の記録」にてすべての結果をお知らせいたします。



本番に向けて運動会練習に真剣に取り組んでいます

先週から運動会特別時間割が始まりました。今週は校庭に出て練習を始める学年がほとんどです。高学年など係によっては朝練習などもあり、いつも以上に体力を消耗します。朝食はしっかり食べているでしょうか。3時間目の終わりに腹痛で来室する子、何度測っても35度台の低体温の子、よくよく話を聞くと朝食抜き、または足りていない様子です。パンだけではなく、果物、スープ、卵なども取り入れた朝食を食べてくるようお勧めします。



朝の排便がないまま給食を食べ、腹痛で休養する子もいます。朝トイレに行く時間も確保してください。擦り傷やねんざでの来室も増えてきました。当日の応急処置はしますが、翌日の湿布の取り替え等はいたしません。ねんざが疑われ場合は受診して診断を受け、医師の指示に従ってください。靴下を脱いで傷口を洗うと足の爪が伸びている子も多く見られます。爪でひっかかれた傷での来室もあります。鼻血を出す子も多い時期です。本番2週間前の今、身だしなみ、下記の生活リズムを見直してみてください。

睡眠時間をいつもより多めにとります。

校庭での練習が毎日続きますので想像以上に体力を消耗しています。たっぷりの睡眠で翌日に備えましょう。

朝一杯の水分を摂取してから登校します。

運動開始前に給水するようにしましょう。特に、水筒を持ってきていない人は、意識して水を飲むようにしましょう。

朝食をしっかり摂ります。

栄養が不足すると、足がついたり、疲れやすくなったりなど演技に集中できなくなります。

6月1日に早宮小の児童の皆さんの力を発揮できるよう、保健室でもサポートしていきたいと思いますが、まずは、自分に合った靴を履き、生活リズムを整えることです。そして、この時期に合った服装の工夫、水分補給のタイミングの工夫など、ご家庭でも対策を練ってみてください。

なぜ大切な朝ごはん

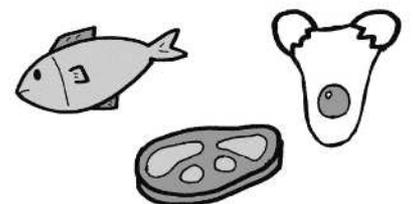
◎朝ごはんを食べると…?

- ・体温が上がって、からだが目をさまします
- ・脳にエネルギーが送られ、頭がはたらきます
- ・腸がしげきされ、うんちが出やすくなります



◎どんなものを食べるといいの？

- ・たんぱく質→体温を上げます
肉、魚、卵、豆腐、牛乳、チーズなど



- ・たんすいかぶつ→脳のエネルギーになります
ごはん、パン、めん、シリアルなど

★野菜やくだものをくわえると、えいようバランスのよりよい朝ごはんに!

