



令和3年5月19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。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。頑張るときは頑張る、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。

5月の保健目標：

病気を治そう・身の回りを清潔にしよう



6月までの保健行事

- 5月20日(木) 歯科検診(2.4.5年)
- 5月25日(火) 耳鼻科検診(全学年)
- 6月2日(水) 尿検査(対象者のみ)
- 6月3日(木) 眼科検診(全学年)

定期健康診断が終了します



6月3日(木)の眼科検診で、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。感染性疾患の可能性のある「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。

6月15日(火)までには「健康のカード」に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。

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

か のうせい
 の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



本番に向けて体育発表会練習に真剣に取り組んでいます

今週から体育発表会特別時間割が始まりました。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などはいたしません。ねんざが疑われる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。

① 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。

② 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。

③ 朝食をしっかり摂ります。

栄養が不足すると、足がつったり、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5日(土)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。

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫?

もうちょっとだけ...

あとちょっとだけ...

もうちょっとだけ...

あとちょっとだけ...

出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。