

ほけんだより

平成27年5月15日
光が丘四季の香小学校
ほけんしつ

気持ちの良い風がふき、草花や緑が美しい季節になりました。みんな元気いっぱい運動会の練習に取り組んでいます。しかし、急に暑い日があったりすると、体調をくずしたり熱中症になってしまうことがあります。規則正しい生活はもちろんのこと、水分の補給にも気をつけましょう。

4月から行っている健康診断がそろそろ終わりに近づいてきました。健康診断の結果では、自分の体の様子を知ることができます。そして、これからの生活のしかたをよくするために活用してください。



ほかにどんなくふうが出来るかな?

- ① 体の様子を知る ⇒ 身長・体重・視力など
- ② 体の様子に気づく ⇒ むし歯がある
目が悪くなってきたなど
これからどうしたらよいか考える
- ③ 生活の工夫を実践する ⇒ 続ける



ここからだづかれていますか?

4月から始まった新しい生活で、環境やまわりの人との関係が変わりたことで、づかれが出てくる時期です。何事もやる気が出ない・イライラする・食欲がない・寝られない、などのづかれを感じたら、ここからだづをゆっくりに休めてあげましょう。



<p>生活リズムを整える 休みの日も決まった時間に起きてみよう。</p>	<p>適度に運動する 体を動かし、ゆううつな気持ちを吹きとばそう。</p>	<p>好きな本を読んだり音楽をきいたりする 自分の好きなことをするとストレスが和らぎます。</p>
<p>新しい目標を見つける 簡単な目標を決めて実行してみよう。</p>	<p>ゆっくりお風呂に入る 気持ちが落ち着き、夜もぐっすり眠れます。</p>	<p>友だち・お家の人・先生に相談する 話を聞いてもらって心を晴らそう。</p>

もうすぐ運動会

運動会が近づいてきて、練習にも力が入ってきました。体調やけがに注意して本番をむかえましょう。

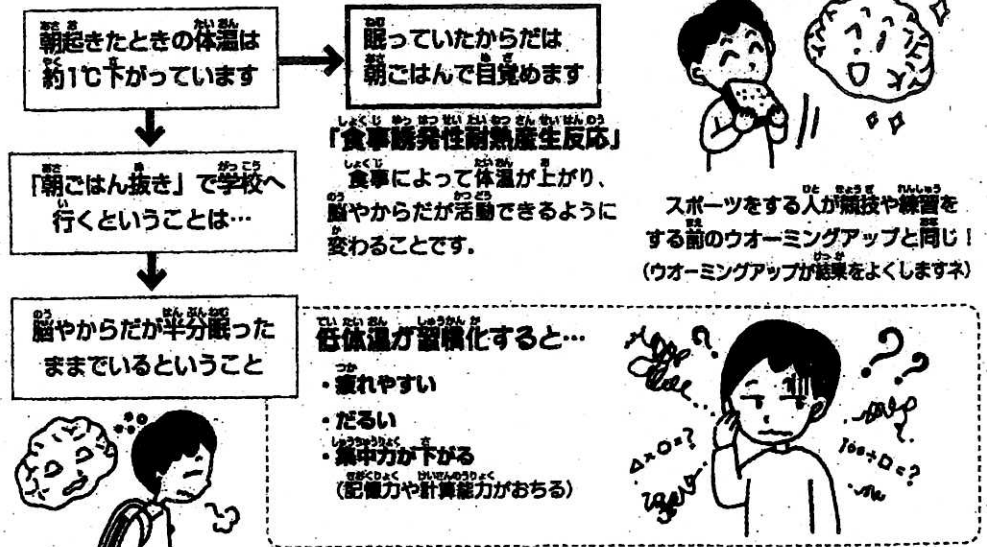
- * 朝ご飯をしっかりと食べていますか? ***
エネルギー不足では力が出ません。集中力もなくてけがのもとです。朝ご飯はしっかりと食べてきましょう。
- * うがい手洗いをしましょう! ***
病原菌を体の中に入れないようにしましょう。
- * こまめに水分をとりましょう! ***
熱中症が心配される季節です。のどがかわいた時や運動の前には水分補給をしましょう。
- * 体を清潔にしましょう! ***
きちんとお風呂に入って、よごれもづかれもとりましょう。
- * 汗ふきタオルを持っていますか? ***
日差しが強く気温も上がってきました。いつでも使えるようにタオルやハンカチを用意しましょう。
- * 爪を切りましょう! ***
爪が長いとけがをしたり、他の子にけがをさせてしまいます。
- * 早寝・早起きをしましょう! ***
睡眠不足は注意力が落ちてしまいけがをしやすくなります。また、熱中症を引き起こしやすくなります。睡眠を十分とって体力を回復しましょう。
- * 髪の毛が長い人は運動しやすいように工夫しましょう! ***
髪の毛が長いまま練習をしている人を見かけます。運動がしやすいように結ぶ・短くするなどしてけがを防ぎましょう。

健康診断関係の提出物（調査票や治療済み、検査結果報告等）などご家庭でのご協力ありがとうございます。おかげさまで順調に実施することができています。学校で行う健康診断は、集団検診ですので、スクリーニング（疑わしいものはすべてチェックする）という方法をとっています。精密検査や治療が必要な場合は、治療のおすめをお渡ししますが、すでに通院していたり、疾病によっては状態が良くなっていたりする場合もあるかと思ます。その場合はお手数ですがその旨、学校までお知らせください。（配布した治療のおすめ、または連絡帳などにご記入してご提出ください。）

毎年の定期健康診断ですが、ただ義務的なものとして済ませるのではなく、学校とご家庭が連携しながら、温かい目と心で、子供たちの心と体みつめる絶好の機会にしたいと考えています。なにかご不明な点等ございましたら、保健室までお問い合わせください。

朝の健康観察と朝ごはんで元気な心と体に

新学期が始まりひと月がたち、運動会の練習も始まっています。そろそろはりきっていた生活の疲れがでてきたり、気温の差などで体調をくずしたりしやすい時期にもなっています。朝、健康観察をしてお子さんの体調を確かめていただけたらと思います。顔色や体温と一緒に確認することで安心できたり、あいさつや声や食欲があるかないかで今日の元気を確認することができたりします。体調が悪い時は熱をはかり、37℃以上の場合、休んで様子を見て下さい。熱がなくても調子の悪い時は、少し休んで調子が良くなってから一緒に登校してください。体調管理にご協力をお願いします。



*視力検査の結果は、両眼のいずれかがB以下の場合お知らせを出しています。

- A: 1. 0以上 学習に支障がないです。
- B: 0. 9~0. 7 黒板の字が少し見えにくいです。
- C: 0. 6~0. 3 前の席でないと黒板の字が見えにくいです。
- D: 0. 3未満 前の席でも黒板の字が見えにくいです。

*健康診断の項目は学校保健法で定められています。平成28年度から項目に変更がありました。（座高・寄生虫卵検査）これを受けて練馬区では、6年生の寄生虫卵検査がなくなりました。

*学校における色覚検査は、平成15年より学校保健法の項目から削除されました。が、児童・保護者ともに色覚についての特性に気付かないことがあります。心配な方は保健室で実施できますのでお知らせください。

からだには一定したリズムがあります。ホルモンのリズム、細胞を作るリズム、抵抗力・免疫を作るリズムなど…。食事が不規則になると、これらのリズムに影響が出てきます。なんと「朝食抜き」が、生活習慣病の誘因のひとつと指摘されています。

<p>朝食・早起き食事がうまい!</p> <p>夜遅くまで食べたりしていると、内臓が休めず、食欲がわきません。30分、ゆとりを持って起きましょう。</p>	<p>温かいものを1品</p> <p>体内の自覚めが、冷たいものよりスムーズです。</p>	<p>午前中の活動を支えるために</p> <p>パン、ごはん、クラッカーだけでなく、スタミナを補つ餅やチーズ、ストレスを減らす果物や野菜を組み合わせてみましょう。</p>
--------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------