

ほけんだより5月号

令和4年 5月 6日
 練馬区立光が丘夏の雲小学校
 校長 宮林伸之
 養護教諭 原田里美

新年度が始まり、1か月が経ちました。新しいクラスや学年にもなれて、少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そんな時に、ふと気が付くと体調をくずしてしまうことがあります。いろいろなことを「がんばるとき」と同じように、すいみんを多めにしたり、好きな遊びで楽しんだり、「ひと休みするとき」も大切にしましょう。

5月の保健目標

規則正しい生活を身につけよう

早ね・早おきをしよう!

小学生の理想のすいみん時間は8~10時間です。人によって個人差があるので目標の時間を決めておきましょう。ねむくなくても時間になったらふとんに入るのがポイントです。



朝ごはんをしっかり食べよう!

午前中の勉強や運動のためには朝ごはんはかかせません。食よくがわかなくても、とにかく少しでも口に入れるようにしましょう。



朝はトイレに行こう!

朝ごはんのあとは、腸が動き出すのでうんちタイムのチャンスです。毎朝トイレに座ることを心がけて、朝うんちの習慣をめざしましょう。



たくさん体を動かそう!

昼間にたくさん体を動かかすと、体力がついて強い体がつくれます。おうちで過ごす時間が増えていると、思っているので学校ではしっかり外で遊んで体を動かしましょう!



ほけんしつより～はじめての保健室～

新しい学年にも慣れ、けがや病気が増えてきました。

ありがとうございます

1年生は、はじめての保健室なので、めずらしそうに見回します。

けがしました

ベッドがある! シャワーもつけた!!

れいぞうこだ!

わたし、ここに住む!

なんて人ものええ!?

さんねん、住めません



ねっ ちゅう しょう

よ ぼう

熱中症を予防しよう！！



- ◎ 規則正しい生活をする
ねぶそくだったり朝ごはんをぬいたりすると、体調をくずしやすくなります。
- ◎ 外出するときは暑さをさける
ぼうしなどで日差しを防ぎましょう。

- ◎ こまめに水分と塩分を補給する
あせをかくと血液中の水分や塩分が不足し熱中症にかかりやすくなります。
- ◎ 急に暑くなったときは注意する
はげしい運動はさけ、適度に休けいをしてください。

～熱中症かな...?とと思ったら～

- ・まず、すずしい場所に行きましょう。
- ・衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。
- ・水分、塩分を補給しましょう。
- ・足を高くして休みましょう。

暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすいので気を付けましょう。



→ 回復しない場合や水分補給ができない場合は病院へ行きましょう。

からだの不しぎ～おなかの音～

おなかがなると「グー」となりますね。この音は胃のそうじによるものなのです。胃には食べたものの消化が終わっても食べカスが残ります。これをそうじして、スッキリしておなかがへる...という仕組みなのです。この胃のそうじは、食べてから8～9時間たないと始まらないので、おそい時間に夜ごはんを食べたり、ねる前におやつを食べたりすると胃がもたれてムカムカしてしまいます。おそくなる時は消化のよいものを、食べすぎないことがポイントです。



5月の保健行事

健康診断の結果をお知らせしています！

- 9日(月) 心臓病検診(1年、他学年対象者)
- 10日(火) 視力検査(6年)
- 11日(水) " (5年)
- 12日(木) " (4年)
- 16日(月) 尿検査2回目(前回未提出者) 視力検査(3年)
- 17日(火) " (2年)
- 18日(水) " (1年1組、2組)
- 19日(木) " (1年3組)
- 26日(木) 尿検査2次(対象者のみ)



自分でしっかり確認しよう。

必ずおうちの大人に知らせよう。



治りようの経過を学校に知らせよう。