

すくすく



令和6年5月21日（火）



つか 疲れ、のこ 残っていませんか？

新しい学年が始まって、二か月が終わろうとしています。そろそろ緊張もほぐれて疲れが出てきてしまうころかと思えます。ゴールデンウィークが明けても、六中小では体調不良によるお休みが5人以下の日が続いています。昨今の今頃はまだコロナによる影響があったため欠席者が多い状況でしたが、昨年度の3月は毎日10人前後のお休みがあったことを考えると、みなさんがしっかり健康管理をして毎日元気に学校へ通ってくれているということがよく分かります。

「がんばろう」と思っているいろいろなことに挑戦すると、どうしても疲れはでてきます。それは心も体も同じです。大切なのは、息抜きの時間をとること。例えば、夜に十分な睡眠時間をとったり、お休みの日に好きなことをしてのんびりと過ごしたり、人によっていろいろな方法があると思えます。

寝る前にお風呂に入って体を温めたり、ストレッチをして体をゆっくりとほぐすことも、たまった疲れをとる方法の一つです。

あなたの息抜きの方法は何ですか？ お友達と教えあうのも、良いかもしれませんね。



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれません。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



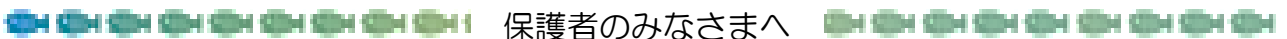
ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす



保護者のみなさまへ

定期健康診断の実施と、結果のお知らせについて

定期健康診断が始まっています。歯科検診と心電図検査（1、4年対象）については、異常の有無に関わらず全員に結果をお渡しします。そのほかの検診につきましては、学校医から指示された児童へお知らせをお渡ししますので、受け取りましたら早めに医療機関にご相談ください。尿検査につきましても、二次検査の必要がある児童には、個別にお知らせをお渡しします。全ての検診が終わりましたら全員に結果の一覧を配布する予定ですので、そちらもご確認ください。



熱中症に注意



<熱中症とは>

暑く、湿度が高い日に活動することで、たくさんの汗をかいたり、体温が高くなったりしたときに起こる体の不調です。頭痛、吐き気、めまいが起こったり、ひどいときは意識を失って倒れてしまうこともあります。



<熱中症を予防するために>

熱中症は予防できます。こまめに水分補給や休憩をすること、帽子や濡れタオルを首に巻いて体温が上がりにくいよう対策をすること、生活習慣を整えて暑さに負けない体を作ることも大切です。

「暑さに強い体を作る」ためには、暑さに慣らしておくこともポイントになります。今のうちから慣らしておくことで、さらに暑くなる夏へ向けて備えることができます。



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います。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。



<体調が悪いな、と感じたら>

活動中、気分が悪さや頭痛を感じたら、木陰など涼しい場所で休憩を取りましょう。そのまま活動を続けてしまうとさらに体調を悪化させ、倒れてしまう危険性があります。

体温が上がっているときは、首・脇・太ももなどに氷を当てると効率よく冷やすことができます。

このとき、水分補給も忘れずに行いましょう。塩分も不足しているので、経口補水液やスポーツドリンクなどがおすすめです。何も飲むことができない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

