



# ほけんだより

常磐南小学校  
保健室 5がつ

おうちのひと  
一緒に読んでね



新学期が始まり1か月がたちました。だんだん新しいクラスにも慣れて、落ち着いてきた頃でしょうか。しかし、学校生活の中で新しいことや、変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに、力が入っていたり、緊張していたりして、心もからだも疲れが出やすいときです。まずは、しっかり睡眠をとり、心とからだの疲れを取り除きましょう。そして毎日、元気に学校に来ることができるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

## きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう



はやね はやお  
「早寝・早起き！」

「早寝・早起き」が、生活リズムを整える基本です！毎日決まった時間に寝て、起きられるように心がけよう。



「食べる！」

朝・昼・夜の3食を、よく噛んで食べよう！とくに、朝ごはんは、1日のエネルギーのもとになります。毎日しっかり食べよう！



「うんちを出そう！」

うんちを出さないとおなかが痛くなるよ。毎朝きもちよく、うんちを出してお腹の調子を整えよう！



「適度な運動！」

ふだんから、外遊びやスポーツで、たくさんからだを動かそう。運動をすると、夜もぐっすり眠れるよ！



「リラックス！」

いつも一生懸命は疲れてしまうよ。おんがくをきいたり、お風呂にゆったり入ったり気持ち落ちつかせて、力をぬこう！

食べる前・トイレの後に手を  
あらわっていますか？

洗った後は、きれいなハンカチでふきましょう。ティッシュがあれば、鼻水や鼻血がでて、すぐにふけて安心です。いつもポケットに入れておこう！



足にあった靴をはき、ヒモもきちんとむすぶ

手や足のツメは切っておく

汗をかいたら、タオルでふき、水分もとる

臭いの悪いときにはムリをしない

## ねっちゅうしょう きつ ~熱中症にも気を付けて~

「熱中症」は、まわりの暑さや運動などで、体にたまった熱を逃すこと(体温調節)ができなくなり、頭痛、めまい、吐き気、意識もうろうとといった脱水症状を引き起こします。熱中症を正しく理解し、予防しましょう。



### ☆熱中症の症状

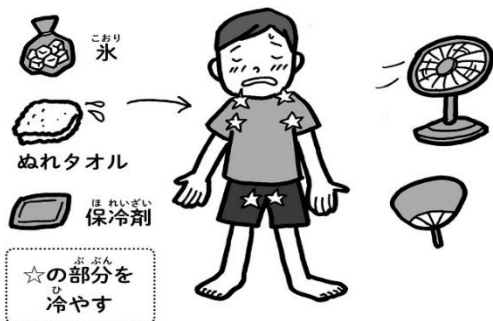
軽	めまい・筋肉痛・汗が止まらない
中	頭痛・吐き気・体がだるい
重	意識なし・けいれん・高体温

### ☆熱中症予防のポイント

- ☀️ 暑い時期になるまえに、軽い運動で暑さに慣れておく。
- ☀️ 涼しい場所で、こまめに休憩し、水分をとる。
- ☀️ しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べる。
- ☀️ 臭いが悪いときには、無理をしない。

### ☆応急処置

- ・涼しい場所へ移動させ、体を冷却
- ・自力で水分がとれないときは、救急車を呼ぶ!



## おうちの方へ

## ~内科検診について、大切なお知らせ~

4月から、引き続き健康診断の実施に、ご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。健康診断を通して、自らの健康や発育・発達について子どもたちの関心が高まっている様子がうかがえますが、その中で、周囲の友だちとのさまざまな違いについて気になっている子もいるかもしれません。学校では、学校医の先生方と相談の上、できるかぎりプライバシーに配慮した形で、健康診断を実施しています。内科検診につきましては、学校医の村松先生の医学的知見から、上半身を裸にした状態での視診・触診が必要との指導を受けています。そのため、校医の検診を受ける前後に、1人で着替えが行えるスペースを確保し、プライバシーに配慮した形で実施していきますので、ご承知おきください。

その他、健康診断に関しまして、ご心配やご不安な点がございましたら、担任を通じてお知らせください。よろしくお願いいたします。