



ほけんだよい

常磐南小学校
保健室 5がつ

おうちの人と
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。毎朝気持ちよく、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！

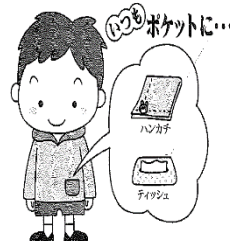


「リラックス！」

いつも一生懸命は疲れてしまうよ。音楽を聴いたり、お風呂にゆったり入ったり気持ちを落ち着かせて、力をぬこう！

食べる前・トイレの後に手を洗っていますか？

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！





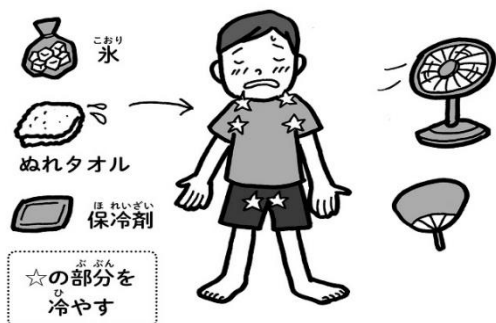
ねっちゅうしょう き つ ～熱中症に気を付けて～

「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。
- 真夏の悪いときには、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

～健康診断の結果を確認しましょう～

今年度も定期健康診断実施にあたり、ご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。健康診断の結果から、医療機関での、受診・検査が必要とされたお子さんには、「受診のお知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろん、日々の生活を充実させるためにも、できるだけ早めに受診していただき、受診結果を学校へご提出ください。（※学校健康診断は、病気・異常の疑いのあるものをふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には問題ないと診断される場合もあります。）なお、健康診断やその結果に限らず、お子さんの心身の健康、発育発達などについて気になることなどがありましたら、学校・保健室まで、いつでもお気軽にご相談ください。

