

5月のほけんだより

令和4年4月28日
 渋谷区立上原小学校
 校長 河口 尚志
 養護教諭 滝澤 あすか

新学期が始まって約1ヶ月が経ちました。新しいクラス、新しい勉強…そろそろ慣れてきましたか？新しいことばかりで少しお疲れ気味の人にもいるように感じます。そんなところにゴールデンウィークがやってきます。今年のゴールデンウィークも「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムは崩さずに、心も体も上手にリフレッシュしてください。

心身の疲れが出やすい時期です

新しい環境
 (クラス・友達)の
 中で緊張がつづく



連休でその緊張が
 ほぐれる



連休後、心身の不調
 が現れる。
 (やる気が出ない、
 だるいなど)



こんな方法で元気をチャージ!

しっかりすいみんをとる

ゆっくりすごす

人に相談する

今からはじめよう! 熱中症対策

脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう

汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう

気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう

外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

◆日中は暑くなる日もあり、熱中症に注意が必要な時期になってきました。水筒(中味はお茶か水)を毎日持たせてください。ハンカチとは別に汗拭きタオルもあると便利です。



ぐっすり眠れるヒミツは コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入ったとき、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため、でもじつは、毎日「ある時間」にも汗をかいています。それが眠っているとき、布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量はコップ1杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんね。

汗をかいてぐっすり眠るためのポイント

眠る前は気持ちをリラックスさせよう
風通しのいいパジャマを着よう

紫外線はただの悪者じゃない

「日焼けしたくないから」と家の中で過ごすことが多くなっていませんか？日焼けの原因となる紫外線は「肌によくない」と嫌われがちですが、じつは人のからだにとって大切な栄養素を作ってくれています。ビタミンDは骨や歯の成長を助けたり、がんなどの病気を予防したりする効果があると言われています。魚類やキノコ類からもとれますが、皮ふに紫外線をあてるだけで体内に作り出すことができるのです。大切なのは適度に日光を浴びること！ゴールデンウィークも昼間は外に出て運動をしましょう！



5月の保健行事

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
	尿検査容器配布 (2次・1次未提出)	尿検査 (2次・1次未提出) 運動器健診 (1年・該当者)	耳鼻科検診 (全校) 尿検査 (2次追加)	心臓検診 (1年・該当者)		
16	17	18	19	1年生は下校時刻が 14:40になります。		22
		歯科欠席者検診 心臓欠席者検診	眼科検診 (1・6年)			
23	24	25	26	27	28	29
			眼科検診 (2・5年)			
30	31					

定期健康診断へのご協力ありがとうございます



提出がないと、水泳指導に参加できなくなってしまいます。水泳指導が始まるまでに必ず受診をお願いします。

定期健康診断の結果については全検診終了後、けんこうカードでお知らせします。

5月もまだまだ健康診断が続きます。

受診が必要なお子さんに「結果のお知らせ」を配布しています。受診された方から続々と受診結果が届いており、保護者の皆様の早い対応に感謝いたします。4月に実施した内科健診、5・6月に予定されている眼科検診・耳鼻科検診で「結果のお知らせ」をもらった人は病院を受診して治療票の

