



すこやか

平成27年4月30日
つつじが丘北小学校
保健室

新緑の美しい季節になりました。

新しいクラスになって1ヶ月が経ち、緊張もとけて疲れがでてくる時期です。体調をくずさずに元気な毎日を過ごすためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

朝夕で寒暖の差が大きい時期でもありますので、汗をかいたり寒かったりした場合に備え、ぬぎ着できる服を1枚持ってくるとう安心です。

また、5月30日（土）には運動会があります。ケガや事故に気をつけて、練習を頑張りましょう！



★5月の保健行事予定★

日付	項目	対象	備考
5月1日（金）	視力検査	1年	メガネを持っている人は持参してください。
5月7日（木）	内科検診	2・4・5年	髪の毛が長い人は結んできてください。
5月8日（金）	耳鼻科検診	1～6年	耳そうじをしてきてください。 髪の毛が耳にかからないようにしてください。
5月12日（火）	内科検診	1・3年	髪の毛が長い人は結んできてください。
5月13日（水）	尿検査回収（2次）	1次検査の結果再検査が必要な人	対象者には後日お知らせを渡します。
5月14日（木）	尿検査追加回収（2次）	13日に 出せなかった人	
	眼科検診	1～6年	髪の毛が目にかからないようにしてください。
5月15日（金）	尿検査追加回収（2次）	13、14日に 出せなかった人	

☆内科検診では、心臓や肺の音、皮膚、栄養の状態、脊柱等を見てもらいます。

結核検診も兼ねています。

☆検診、検査後に「結果のお知らせ」を順次配布いたします。すでに専門医にかかっている場合などは、主治医の指示に従ってご対応くださいますようお願いいたします。

早寝・早起き・朝ごはんで一日を元気に！

体調不良で保健室に来た子供に就寝時間や朝の様子を聞くと、「昨日は寝るのが遅くなってしまった」、「朝ごはんを十分に食べてこられなかった」と返答されることがあります。保健室で横になり、少し眠ると、元気を取り戻して教室へ戻れる子供もいます。

睡眠が十分でないと体温のリズムが整わなくなり、日中の活動が鈍くなって疲れることが出来ず、夜眠れないという悪循環が生まれてしまいます。

早起きが苦手な人は、眠くても頑張って朝早く起きることから始めましょう。まず早起きすることによって体が疲れるので、早く寝ることができるようになってきます。

よく眠り、朝すっきり起きられると、朝ごはんもおいしく食べられます。

5月はさわやかで気持ちの良い季節です。運動会の練習も始まります。

この時期に、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけましょう。



◇運動会の練習が始まります！◇

5月にはいると、運動会に向けた準備が始まります。本番当日も練習の成果が発揮出来るように、普段から体調管理に気をつけ、休養もとりましょう。疲れがたまると思わぬケガをしたり、熱中症を発症しやすくなったりします。

また、気温が高くなってきており、汗をかく時期です。汗ふきタオルやハンカチを忘れないように準備しましょう。予備を学校に置いておくのもおすすめです。

☆保健室を利用するときは☆

- ① けがや病気で来る時は、担任の先生や専科の先生にってから来ましょう。
- ② 入るときはノックをして、あいさつをしましょう。
- ③ いつ、どこで、どこを、どうしたのか、自分の言葉で伝えましょう。
- ④ 具合が悪くて休んでいる人もいます。静かにしましょう。