ほけんだより５月

R4.5.11
館林七小
保健室

ゴールデンウィークが終わり、この時期は４月から新しい環境でがんばってきた疲れが出てくる頃です。また、最近では気温が30℃近く上がる日もあり、体調管理が難しい季節です。**心と体の健康**を保つためには、**生活リズムを整える**ことが大切です。とくに**『質のよい睡眠』**をとるよう心がけましょう。（寝る直前のゲームやスマホは睡眠の質を下げてしまうので要注意！）

５月の保健目標

病気を早く治そう！

☆水筒・汗ふきタオル・予備マスクの用意をお願いします☆

５月に入ってから、30℃近い暑さの日も出てきました。休み時間の終わりに、水分不足が原因と思われる体調不良で保健室を訪れる児童が出はじめる季節です。熱中症予防のためにも、必ず水筒を持ってくるようにしましょう。また、汗をかいてふかずにいると、汗が冷えてかぜをひいてしまいます。手をふくハンカチとは別に、汗をふくためのタオルを毎日持ってきましょう。また、ハンカチやタオルは毎日かえて、清潔なものを使うようにしましょう。さらに、汗でマスクが濡れてしまうこともあるので、予備のマスクをランドセルに入れておきましょう。

【まいにちもってこよう】
すいとう・ハンカチ・
あせふきタオル・よびマスク

水分補給のポイント

①運動前・運動途中・運動後にこまめに飲むこと。
②のどが渇く前に飲むこと。（のどが渇いてからでは、すでにからだの中の水分が足りなくなっています。（脱水））

“疲れた～”５月病かな？？

【５月病予防のポイント】
☆生活リズムを整える
☆ストレスを発散する

ゴールデンウィークが終わり，「なんだかやる気が出ない」「からだがだるい」･･･なんて人はいませんか？もしかしたらそれは『５月病』と呼ばれている症状かもしれません。

下のような症状の当てはまる人は５月病かもしれません。生活リズムを整えましょう！！

昼間も眠くてたまらない

頭がだるい

やる気が出ない

ちょっとしたことでイライラ

からだ中がだるい

☆★☆身体測定結果（平均値）☆★☆

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
１年	１１８．８	１１４．８	２２．９	２１．８
２年	１２１．９	１２１．０	２４．１	２５．３
３年	１２８．４	１３０．３	２８．３	３０．６
４年	１３４．１	１３６．８	３６．５	３１．３
５年	１３８．９	１４２．４	３７．４	３７．０
６年	１４７．６	１４７．１	３９．１	４０．７

☆今年もはえました、『身長きのこ』☆

毎年恒例となりました『身長きのこ』が今年も保健室前にはえました。このきのこは、４月に行った身体測定の各学年の平均身長と同じ高さになっています。やはりみんな少しでも大きくなりたくて、『身長きのこ』と自分の身長をくらべては、「やったぁ！〇年生より大きい！」「あと少しで〇年生の身長にとどくよ！」と、毎日楽しそうに背くらべする姿がほほえましいです。

健康診断の結果について

学校では、健康診断の結果、**病気の疑い**があった場合、受診のおすすめを配付しています。そのため、病院では『異常なし』と診断されることもあります。

しかし、視力の低下など、毎年のことだから…わかっているから…とそのままにするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。

受診のおすすめの用紙をもらったら、**できるだけ早めに受診**していただき、**受診後は、診断および治療状況報告書を必ず学校へ提出**してください。

～ 現在配付済のもの ～

・歯科検診（全学年）
・聴力検査（１・２・３・５年）・・・　配付がなかった場合は、異常なしです。
※視力検査の結果は眼科検診（5/１７）後の配付となりますのでご了承ください。