

ほけんだより

おおさわ学園三鷹市立羽沢小学校

令和5年5月号 養護教諭

《うちのひとと一緒に読んでね》

新学期しんがつきになって1かげつ月。そろそろな慣れてきましたか？ 新あたしい環かんきょう境なかの中、
知らず知らずのうちに疲つかれがたまり、体からだと心こころにいろいふちようろな不調でが出てきます。
十分じゅうぶんな睡眠すいみんや休きゅう養ようをとりながら、もう一度いちど生活せいかつリズムみを見直みなしてみましよう。



☆5月の保健行事：学校医の検診が始まります！

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9 二次尿(該当者・ 一次未提出者)	10	11 歯科 検診	12 心臓検診 (1年)	13 学校公開 日
14	15 振替 休業日	16	17	18 二次尿追加検 査(教育センター) 眼科検診	19	20 心臓検診 予備日
21	22	23 脊柱側彎・運動 器検診(該当者)	24	25 耳鼻科 検診	26	27
28	29 内科 検診	30	31	6/1	2 歯磨き指導 (3年生)	3

○受診できない場合は、学校医の病院に各自予約、受診となります

学校医の先生を紹介します

内科	先生
歯科	先生
耳鼻科	先生
眼科	先生
薬剤師	先生

健康診断の目的は…？



- その1 自分の成長や健康状態を知る
- その2 病気の疑いがないかを調べる
- その3 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましよう！

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たたり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



ねっちゅうしょう ちゅうい ★熱中症に注意！

気温がぐんぐんと上がってきました。知らず知らずのうちに口がかわいて熱中症に気がつける必要があります。学校では、定期的に水を補給できるように子どもたちに声をかけ、外では帽子をかぶることや、日陰に入ること、マスクを外すこと、深呼吸することなどの対策をしています。自宅でもこまめな水分補給や熱中症の話をするなどして、ご注意ください。

熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

がつびょう びょうき ★5月病ってどんな病気？

『5月病』という言葉をよく耳にします。どんな病気なのでしょう…。新しい環境やお友達に知らず知らずのうちに緊張し、連休で気持ちが緩んだ時、お休みの後に無気力になったり、不安が強くなったり、体調不良を訴えるなどの心身の症状が多いようです。

- ★そんな時には…
- ① 人に相談をして気持ちを整理
 - ② 楽しいことで気分転換
 - ③ 生活習慣を整える
 - ④ お風呂に入る
 - ⑤ 朝日を浴びる など



気持ちを軽くする方法は、みんなそれぞれ…
お話しすることがつらくなる人もいます。

そんなとき、「心と体はつながって」います。ぜひとも、運動が苦手な人も、周りの景色を見ながらゆっくりと歩いてみたり、少し体を動かしてみたりとしてみてください。いつもの何気ない風景の中にも、『新しい発見』があるかもしれません。何か気になることがございましたら、いつでも保健室にお伝えください。

