

ほけんだよソ 5月

令和6年5月7日
手良小学校 保健室

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい環境になり、ワクワクすることや楽しんだりすることがたくさんあったと思います。その反面、ストレスや不安に感じることもあったと思います。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。



★大人も子どももリフレッシュが大切★

新学期から

1ヶ月

がんばりすぎて

いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない

など

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす

体を動かすと、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。

新しいことがすぐにはできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えず、焦らないことを意識しましょう。

感情を紙に書くと気持ちの整理ができたり、誰かに話すと気持ちが晴れることもあります。いつでも保健室で待っています。

★運動会に向けて★

けがや体調不良を防ぐために、以下の点について、ご協力をお願いします！

- * 毎朝、登校前に健康観察をする
- * 足のサイズに合った靴をはく
- * 帰宅後は毎日入浴する
- * 汗拭きタオルを準備する
- * 必要な人は着替えを一式準備する
- * ハンカチ・ティッシュを準備する

- * 手や足の爪を切る
- * 朝ごはんをしっかり食べる
- * 睡眠を十分にとり疲れをとる
- * 汗を吸いやすい下着を着る
- * 水筒の持参(学校での練習時はスポーツドリンクを控える)



練習中の水筒の中身は麦茶、水を推奨

★5月の健康診断日程★

9日(木)	低学年 内科検診	16日(木)	高学年 内科検診
	検尿二次	20日(月)	1、3、5年 耳鼻科検診
10日(金)	検尿二次(最終)	23日(木)	1、4年 心電図検査

【内科検診】

脱ぎやすい服装、タイツ不可

【心電図検査】

半袖、半ズボン、タイツ不可

★保健室での対応と着替えについて★

①雨がよく降るこの季節は、「学校に来る途中で靴下がぬれました!」「転んでズボンが泥だらけになりました!」と、よく保健室に着替えを求めて来室する児童が多いです。保健室には着替え用の服や靴下、下着がありますが、一人一人に合うサイズや種類はありませんし、数にも限りがあります。

雨の日にはできる限り、予備の靴下やズボン等をお子さんに持たせる(または学校に置いておく)など、各ご家庭でのご準備をお願いいたします。

②嘔吐時等、衣服や下着が汚れてしまった場合ですが、感染症対策のため、保健室で洗うことができません。そのままご家庭にお戻しする形になりますが、ご理解ご協力をお願いいたします。



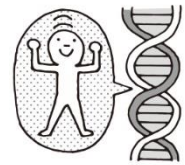
背が伸びるのはどうして?

身 長が伸びるには、まず骨が伸びて、あとから筋肉などもそれに合わせて成長します。骨が成長できるのは「骨端線」がある子どもの骨の間だけ。骨端線がなくなり大人の骨になると、身長伸びは止まります。



小学校で成長期が来る人もいれば、中学校に入ってからぐんと背が伸びる人もいます。どのように成長するかは、体の設計図が書き

込まれた「遺伝子」にプログラムされていると言います。



生まれる前、お母さんのおなかの中にいる頃から持っているものです。このプログラムに不具合があると、成長が早すぎたり遅すぎたりして、本来の予定通りに成長しないことがあります。

気になるところがある人は保健室まで相談に来てくださいね。

★7つのまちがいをさがそう★

