

きらきらスマイル



児童数配付

令和3年5月6日

万代長嶺小学校 保健室

～心とからだの健康サポートをめざして～

No.3

【5月の保健目標】

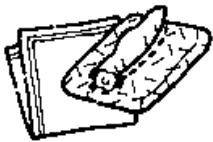
身のまわりを清けつにしよう！

少しずつ温かくなってきました。少し動くとじわーっと汗をかいてしまいます。今月は、ビッグイベントである運動会があり、練習に熱が入りいつのまにか汗びっしょり…となることでしょう。汗は体温調節をする大切な役割がありますが、汗をかいたまま放っておくとバイキン



や汚れがふえてからだに良くありません。自分で何ができるか、考えてみましょう。

① 毎日もう、ハンカチ・ティッシュ。そしてタオルを準備しよう。



手を洗った、汗をかいた、手が汚れた、けがをした…。いろんな場面でハンカチ・ティッシュは役に立ちます。ハンカチは毎日取り替えて、清けつなものにします。タオルも毎日持ってきてきましょう。体育や休み時間など、汗をかいたらいつでもふくことができるように準備しておくといいですね。

② 毎日かえよう、シャツ・パンツ。

シャツ・パンツ・洋服・くつ下など、身につけるものは一日分の汗や汚れをたっぷり吸いとってくれています。毎日、きれいなものに取り替えましょう。清けつなものを身につけると気持ち良いですよ。



③ 毎日おとそう、あせ・よごれ



からだの汚れ(あか)を毎日落としましょう。お風呂に入り、首のまわり・わきの下・背なか・おしり・足のうらなど、全身のあかを洗い流しましょう。また、かみの毛もしっかり洗ってくださいね。お風呂に入ることができない日は、ぬらしたタオルでからだをふくなどの工夫をしましょう。

※ 毎日代えよう、マスク！ 汚れにも注意しよう。

毎日着けているマスクも汚れています。ウィルスというより、つばや鼻水、砂やほこりも付いています。毎朝、新しい清けつなマスクを着けましょう。また、学校で汚れたら代えられるように、ランドセルの中に予備のマスクを2～3枚入れておくことで安心ですね。

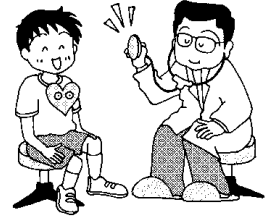


☆これから受ける健康診断・・・どんなことをするのか知って、検査を受けましょう。

◆内科・結核・運動器健診

5/10(月)2・5年生、5/12(水)6年生、5/13(木)1年生・さくら

心臓の動きや栄養状態、背骨やひふの状態などをみてもらいます。心臓の音をきく「聴診器」を使うので、まわりの人は静かにしてください。背骨が曲がっていないかどうかとも検査します。背骨には脳とからだ全体をつなぐ大切な神経があり、体重を支えたりしょうげきをやわらげたりするなどの働きをしています。姿勢の悪い人は注意が必要です。また、手足や腰の動きがどんな状態かをみる検査もします。



◆尿検査(二次)

5/18(火)朝提出

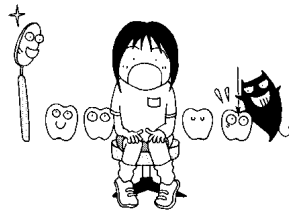
一次検査で所見のあった人、また一次検査未提出の人が提出します。



◆歯科健診

5/26(水)

歯や歯ぐきなど口の中の状態を調べます。むし歯があるか、歯ぐきは健康か、歯こうや歯石がついていないか、あごの開け閉めはきちんとできるかなどをみます。朝ごはんを食べてから、しっかり歯みがきしてください。



◆眼科健診

5/28(金)

目の状態を調べます。人にうつる病気にかかっていないか、学習能率が下がるような異常がないかを、お医者さんにみていただきます。かゆみや痛みがあるときは教えてください。



◎5月病ってなに???

『5月病』は正式な病名ではありません。4月から始まった新しい生活の中で、たくさん行事があつてあわただしかったり、環境や周りの人との関係が変わったりしたことでストレスや疲れがたまり、一ヶ月くらいたった5月頃、からだと心にいろいろな不調が出てくることを、こう呼んでいます。

△からだの不調・・・

△こころの不調・・・

あたまが痛い

お腹が痛い

落ち着かない

やる気が出ない

食欲がない

めまいがする

イライラする

木や草を感ずる

何となくだるい

少しでも思いあたる人は、ゆっくり保健室でお話してみませんか。がんばりすぎは疲れるよね。一息つきましょ。

