

新学期が始まって、1か月。そろそろ緊張もほぐれ、新しい環境にもなれてきたところで大型連休があり、生活リズムが乱れがちなところです。「なんとなく楽しくない」「疲れがとれない」「やる気が出ない」などの症状が出たら、危険信号です。ゆっくりと心と体を休め、生活リズムをととのえて、元気をとりもどしましょう。



元気のひけつは、規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



☑ 毎朝きまった時間にうんち



☑ 外で元気にからだを動かす

5月の保健目標 身のまわりをせいけつにしよう

★★ほけんしつからひとこと★★

保健室で、ハンカチ・ティッシュを持っていくかどうか聞くと、「教室にある」と答える人が多いのですが、それでは意味がありませんね。きれいなハンカチ・ティッシュを持ち歩く習慣をつけましょう。身のまわりをいつも清潔にしておくと気持ちよく生活を送ることができます。

また、清潔な生活は、病気の予防にもつながります。手を洗うことは、身のまわりを清潔にし、感染症などの病気を防ぐために大切な習慣です。せっかく手を洗っても、洋服がハンカチがわりでは台なしです。ハンカチやティッシュは必要とすすぐに使えるように、いつもポケットに入れておきましょう。

これからの季節、暑くなって、あせびっしょりになることも多いので、あせふき用のタオルも準備しておくとういすね。毎日清潔なものに取りかえることも忘れないようにしましょう。



衛生検査について



今年度は、5・10・1月の毎週金曜日に
衛生検査を行います。
項目はハンカチ・つめ・ティッシュです。

おうちの方へ

衛生検査は、調べることが目的ではありません。習慣化を図るための、一つの手段としてのチェックであることをご理解いただき、ご家庭でも、身だしなみについてご協力をお願いします。身の回りの整理整頓、自分の体をいつもさっぱりと身ざれいにしている(つめを切る・きれいなハンカチを持つ・下着をとりかえる・手をまめに洗う)ことなど清潔に関するしつけは、感染症をふせぐための、大切な生活習慣です。小学生の頃に習慣化されたものは、お子さんの一生の清潔感を左右し、自分の健康は自分で守る」態度を養っていくのに役立ちます。習慣化するまでは繰り返しの言葉かけをお願いいたします。

お風呂で疲れをとりましょう

お風呂は、①水圧②浮力③温熱の3つのポイントが効果的に働いて、心と体をほぐしてくれます。
37～39℃のぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう。

お風呂の効果

血行がよくなる

- 疲労物質を排出し、疲れがとれる
- 肩こり、腰痛を和らげる
- 冷え、むくみの解消

精神の緊張をほぐす

- ストレス解消
- リラックス
- 胃腸の調子を整える
- 熟睡できる
- 免疫力、抵抗力が高まる

シャワーだけでは疲れがとれない？

面倒くさいからと、シャワー浴だけで済ませていませんか？

シャワーだけでは十分に温まることができません。ぬるめのお風呂にゆっくりつかることで、汗や老廃物が毛穴から出て、疲れがとれるのです。



健康診断が続いています

学校での健康診断は、スクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるかどうか、またその原因や治療を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。所見ありのお知らせを受け取った人は、速やかに受診しましょう。耳鼻科・眼科・内科・聴力は水泳指導が始まる前に受診してください。

なお、耳鼻科検診は、学校医が調査票を見て受診の必要があるか判断をしています。ご不明な点は、保健室までお問い合わせください。

内科健診は、脊柱・胸郭の検査や聴診のために学校医の指示のもと、プライバシーに配慮し、検診会場の工夫をして実施しております。

健康診断がすべて終了しましたら、7月上旬にご家庭にお知らせします。

