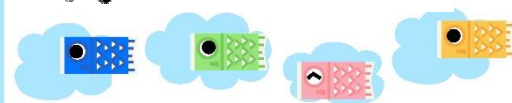




城東小ほけんだより5月号

げんキッズ



☆5月の保健目標☆

体や身の回りをきれいにしよう

5月の健康診断予定

日程	内容	時間
12日(木)	内科検診(4~6年)	午前中
16日(月)	尿検査(一次)	~9:00
19日(木)	内科検診(1~3年)	午前中
24日(火)	心臓検診(一次)(1, 4年)	8:45~



5月ですが、暑さが段々厳しくなってきました。運動会の練習も始まりますので、準備運動をすることや、汗の始末をしっかりと行うよう指導していきます。汗ふき用のタオル、水分補給用の水筒を持たせていただきますようお願いいたします。

<城東小水筒のルール>

- ① 中身は水かお茶を入れる。
→ 熱中症予防にはミネラルが入っている麦茶がおすすめ!
- ② ペットボトルではなく水筒を使う。
- ③ 水筒は毎日持ち帰り、よく洗う。



怠けではなく、起立性調節障害かも!?

午前中は具合が悪いと言うのに、夜になってくると元気になってゲームばかりしている。そんな人は、「**起立性調節障害(OD)**」という病気かもしれません。これは、立ちくらみ、失神、朝起き不良、倦怠感、動悸、頭痛などの症状を伴い、思春期に好発する自律神経機能不全の一つです。

(症状は立ったり座ったりで悪くなり、寝ていると軽減されるのが特徴です)

今、新型コロナウイルス蔓延による外出自粛と運動不足によって起立性調節障害が悪化しているそうです。起立性調節障害は、気持ちの持ちようだけでは治りませんので、**右の表で3つ以上あてはまる場合は、ぜひ一度、専門家にご相談ください。**

- ☐ 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい
- ☐ 立っていると気持ちが悪くなる。ひどくなると倒れる
- ☐ 入浴時、あるいはいやなことを見聞きすると気持ちが悪くなる
- ☐ 少し動くと動悸、あるいは息切れがする
- ☐ 朝なかなか起きられず、午前中調子が悪い
- ☐ 顔色が青白い
- ☐ 普段から食欲がない
- ☐ おへそのまわりの差し込むような痛みをときどき訴える
- ☐ だるくなりやすい(疲れやすい)
- ☐ 乗りものに酔いやすい
- ☐ 頭痛



～健康診断で服をぬぐ理由～

健康診断の時に、「服を脱いでください。」と言われることがありますよね。恥ずかしいのにどうしてそんなことをしなければいけないのか、疑問に思う人もいることでしょう。下に、その大きな2つの理由を載せておきますので、理由を知って、納得して健診に臨んでください。

① 「**アトピー性皮膚炎**」など皮膚の状態が分かりやすくなるから。

② 「**側弯症**」という思春期に悪化しやすい病気を見つけるため。

→ 側弯症は背骨が左右に曲がる病気で9割近くが思春期特発性側弯症といって、11才以上の女子に多く、思春期に進行するタイプ。(女子全体の2%が該当！？)

→ 背骨の使い方や、姿勢が悪い、学校の荷物が重い等が原因ではなく、理由が分からないことが多い。



ほけんだよりはどうしても大事？

月に何度か、こんなふうに「ほけんだより」が配られているのは、みなさんしていますよね。

でも、どうして一人ひとりに配られるのか、わかりますか？

ほけんだよりには、みなさん全員に読んでほしい、健康に関する大切なおはなしがたくさんあります。一人ひとりに配っているのは、配られたらその場で、みなさん全員にどんなことが書いてあるか一度確認してほしいからです。「あ、今日はかぜについてなんだ。」とか、**大きな文字**を見るだけでも、**何について書いてあるのかが分かる**と思います。そして、くわしいおはなしは、ぜひ家に帰ってからお家の人とじっくり読んでください。

6つのポイント 運動会へそなえる

朝ごはんをしっかり食べる
エネルギー不足では体力がもちません。しっかり食べてきましょう。



こまめに水分をとる
のどがかわく前や運動する前後にとりましょう。



早寝・早起きをする
睡眠不足になると、熱中症を引き起こしやすくなります。



からだを清潔にする
汗をかいたらよくふき、お風呂に入りましょう。



うがい・手洗いをする
病原きんをからだの中に入れないようにしましょう。



つまめを切る
つまめが長いとけがをしたり、他の子にけがをさせてしまいます。

