



5月の健康診断予定

日程	内容	時間
1日(木)	内科検診(4~6年)	午前中
8日(木)	内科検診(1~3年)	午前中
12日(月)	尿検査(一次)	~9:00
22日(木)	耳鼻科検診	午前中

そのくつ、 足に合っていますか？

足に合わないくつをはいていると、足の骨が変形したり、姿勢が悪くなったりして、全身にえいきょうが出ます。

正しいくつの選び方

ひもやテープで調節できる。

つま先に1cmくらいのゆとりがある。

くつ底は、指のところで曲げられる。



かかとがしっかりとおわれている。

☆5月の保健目標☆

体や身の回りをきれいにしよう

5月ですが、すでに暑さが厳しい日が続いています。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します。また、足に合ったくつをはくことでけがが防止できますので、よくご確認ください。

<城東小水筒のルール>

- ① 肩になめがけできる、**ひも付き**の水筒にする。
(または、ひも付きのケースに入れる)
- ② 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!
- ③ ペットボトルではなく**水筒**を使う。
- ④ 水筒は**毎日持ち帰り**、よく洗う。



それと、
下着を着よう!



汗・汚れを
吸いとる

汗冷え・
においを
防ぐ!

5月病をふきとばせ!!

ためしてみてもいいな
いろいろリフレッシュ法



蒸したタオルで
疲れた目を休める



ストレッチなどの
軽い運動をする



好きな音楽を聞いたり
歌ったりする



悩みごとを
話してみる

怠けではなく，起立性調節障害かも!?

午前中は具合が悪いのに，午後になってくると元気いっぱい。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)

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。

※ 児童向けの動画を保健室 Classroom に資料として紹介しています！

- ☐ 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



～生活のリズムをととのえましょう～

新しい友だちや新しい先生など，子供たちもだんだん慣れてきたところで，疲れが出やすくなります。ご家庭でも，規則正しい生活を心がけさせてください。

◎ 早寝・早起きの習慣をつけましょう。

十分な睡眠は，「日中の疲れを取る」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。

◎ 朝ごはんをきちんと食べましょう。

朝食を食べることで体が目覚め，脳も目覚めます。一日のスタートは朝ごはんからです。よくかんでゆっくり食べさせましょう。(朝ごはんをぬいてしまうと17時間近くお腹が空っぽの状態!?)

そして，朝の排便習慣をつけましょう。

※ 「具合が悪い。」と言って保健室に来る子供たちには，朝ごはんを食べていなかったり，量が少なかったり，排便してこなかったりする子も多いようです。

◎ ゲーム，タブレットなど，長時間メディアと接しないようにしましょう。

家にいる時間が長いと，メディアの時間が増えてしまいがちです。1時間につき15分程度の休憩を挟むなどルールを決めましょう。

