

今月の保健目標



五月病ご がっ びょう になっていませんか?



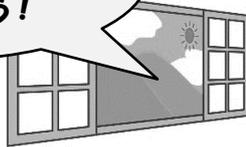
新緑がまぶしいさわやかな季節となりました。新学期が始まって1カ月あまり、新しい環境や学年にも少しずつ慣れてきましたか? 疲れがたまっている人もいます。うちでは、心も体も一息つける、お休みの時間を大切にしてくださいね。

また、5月は季節の変わり目で1日の気温差が大きく、昼間の暑さに体が慣れていないので、体調を崩しやすくなります。『早ね・早起き・朝ごはん』の規則正しい生活習慣を心がけて、日頃からしっかり体調を整えましょう。

メディアと上手に付き合おう!

ゲームやスマートフォンを長時間やりすぎると、目や体がつかれてしまい、健康や生活に悪影響を与えます。例えば、ゲームがやめられなくなったり、寝付きが悪くなったりして睡眠不足になってしまいます。また、勉強や運動にも影響がでて、家族との会話が少なくなることもあります。生活リズムを乱さないように、ルールや時間を決めて使用できるといいですね。

30分に1回は遠くを見て、目を休めよう!



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前*にはしっかり「OFF」!



熱中症対策は今から!

気温の高い日が多くなってきました。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にかかりやすくなると言われています。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

水分補給のための水筒

水分補給は学校の水道水でも対応できますが、年間を通して水筒を準備していただいても大丈夫です。水筒の中身は、基本的に水またはお茶とします。ただし梅雨明け～運動会終了までは、スポーツドリンクを薄めたものも可とします。

学校で飲みまわしをしない、登下校中に飲み歩きをしない等、基本的な管理の仕方について、ご家庭でも十分ご指導ください。

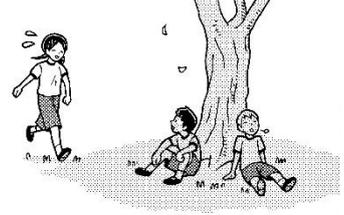
こまめな水分補給



3食をしっかり取る



定期的に日陰で休む



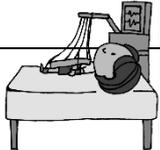
十分な睡眠





4月に引き続き、5月も下の表のような健康診断を予定しています。内科検診や心臓検診も入ってきますので、できるだけ欠席のないよう、また正しく受けられますよう、保護者の皆様のご協力をお願いいたします。



日(曜日)	検査項目	対象者	正しく受けるために...
19日(月)	尿検査<1次> 提出日	全学年	朝起きてすぐの尿をとって、忘れずにもってきます。 15日(木)に容器と紙コップを配付します。 プリントの注意事項をよく守って尿をとってください。 
22日(木)	内科・運動器検診	1・3・5年・SU	夏用体育着又は半袖Tシャツを準備してください。
29日(木)	内科・運動器検診	2・4・6年	夏用体育着又は半袖Tシャツを準備してください。
26日(月)	心臓検診<1次>	1年・4年	心電図・心音図の検査をします。 8日に問診票配付、12日までに回収します。 
28日(水)	尿検査<1次再> 提出日	前回未提出者	5/19に提出しなかった人は、必ず持ってきます。 容器がない場合や使用した場合は、新しい容器を渡すので保健室に取りに来てください。

《この後の検診予定》尿検査<2次> 6/5(木)・歯科検診 6/4(水) 1・3・5・SU年・6/18(水) 2・4・6年

健康診断の結果をお知らせします

どれくらい成長した?

からだは健康だった?



- 健康診断の結果は所見がある場合のみ、個人にプリントでお知らせします。(歯科のみ全員にお知らせ)
- 所見があったら、早めに専門医の治療を受けるようにしてください。特に、**眼科疾患・耳鼻科疾患をそのままにしておく**と、プールに入ることができなくなりますのでご注意ください
- 校医の検診を欠席した時は、個人的に校医の病院で検診を受けていただく場合があります。学校からの通知がありましたら、通知を持参のうえ受診をお願いします。受診後は、必ず結果を学校にご提出ください。
- 全ての結果は、健康票(水色)で7月上旬にお知らせする予定です。

**お世話になる
学校医の方々**

内科 村山 直樹 先生

<村山医院>

耳鼻科 石川 和宏 先生

<石川耳鼻咽喉科>

眼科 大久保 彰 先生

<おおくぼ眼科>

歯科 手塚 茂 先生

<てづか歯科医院>

薬剤師 松本 和哉 薬剤師

つめの切り方



仕上げにヤスリがけ

爪が長いと、友達を傷つけたり、自分の爪が割れて怪我をしたりします。1週間に1回は爪を見て、伸びていれば切るようにしましょう。

形



四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ



爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切ったばかりの爪は、ギザギザで引っかかりたり、割れたりしやすい状態です。やすりでなめらかにしましょう。

切るタイミング

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。