

ほけんだより



分水北小学校
保健室
R7・5・7
No2

連休も終わり、いよいよ運動会に向けての練習が始まります。気温も上がってくると、暑さになれていないために、熱中症や体調不良が心配されます。また、新年度の環境の変化による疲れやストレスの影響が5月ころから現れやすくなります。



身体^{しんたい}の症状^{しょうじょう}

頭痛^{ずつう}・腹痛^{ふくつう}・食欲^{しょくよく}がない・めまい^{めまい}・朝起きられない^{あさお}



心^{こころ}の症状^{しょうじょう}

やる気^きが出ない・イライラ^で・不安^{ふあん}・あせり



これらを解消^{かいしょう}するには、十分な睡眠^{じゅうぶん すいみん}、適度^{てきど}な運動^{うんどう}、バランスのよい食事^{しょくじ}など、基本的な生活習慣^{せいかくしゅうかん}を見直すことも必要^{ひつよう}です。また、リラックスできることを見つけて、自分が「こうすると落ち着く^{おちつき}」と思う方法^{おも ほうほう}で、心と体をいやしてください。



さわやかな5月^{がつ}でも…

あつい^{あつい}かも？ すずしい^{すずしい}かも？

さわやかで気持ちのいい5月。あつすぎたりさむすぎたりせず、すごしやすいきせつですが、それでもちよっとからだを動かすと汗をかいたり、朝や夜にうす着^{あさ よる}でいると少しひんやりと感じたりする日も…。そんなときのためには？

- 汗^{あせ}ふき用のタオルやハンカチ^{よう ある}を持ち歩く
- 「着る⇔ぬぐ」がしやすい服^{き ふく}をえらぶ



また、日やけの原因^{ひ げん いん}になる「しがいせん」は5月ごろからつよくなってきます。とくにはだが弱い人^{が ひと}は、おしやさん（ひふか）やおうちの方と相談^{かた そう だん}しながら、ぼうしをかぶる、日やけどめを使うなど、いまのうちから気をつけてすごせるといいですね。

まだまだ続く、健康診断？



【眼科検診について】 5月8日(木) 13:30～ 保健室 対象:全校児童

『受けるときの注意点』

- ① 前髪が目にかかっている人は、ピンでとめるか結んでください。
- ② コンタクトレンズを使用している人は、そのことを医師に伝えてください。



【歯科検診について】 5月13日(火) 9:00～ 保健室 対象:全校児童

『受けるときの注意点』

- ① 当日の朝は、ていねいに歯をみがいてください。(お家の人に確認してもらいましょう。)
- ② 名札を忘れずに付けて受けましょう。
(歯科衛生士さんが名前を確認するため)

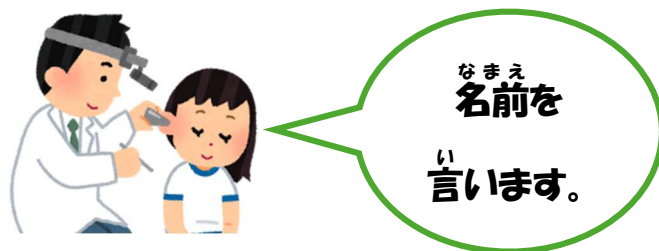


ひだりむね っ
左胸に付ける

【耳鼻科検診について】 5月14日(水) 8:30～ 保健室 対象:1・4年生

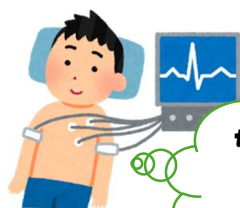
『受けるときの注意点』

- ① 検診の30分前からは鼻をかまない。
- ② 発声の確認のため、自分の名前を言う。
- ③ **右耳→左耳→鼻**の順に検診する。
- ④ 耳が出るように髪の毛を耳にかけるか、ピンでとめる。



【心臓検診について】 5月28日(水) 13:30～ 保健室 対象:1年生

『受けるときの注意点』



ちからをぬいて
リラックス

- ① 服装は半そで短パンに着替えておく。
- ② ベッドにあおむけになり、体への力を抜く。

