



げんきな子

2019年 5月
浜岡東小学校 保健室



新しい学年がスタートして1ヶ月、「がんばるぞ!」と気合いを入れてスタートしたみなさんも疲れがたまっていますか? 5月の連休が終わったこの時期は疲れが出やすく体調をくずしやすい時です。とくに今年は10日間の休みがあり、学校モードに戻るのが大変だったと思います。運動会も近づいてきて忙しいですが、こういう時こそ規則正しい生活を心がけましょう。

思いあたる人はいませんか?

新しいクラス・友だち・勉強などで緊張……



やる気がしない~
フツと力がぬけたのはいいが、ダラダラすぞす

4月 → 5月GW → GWのあと

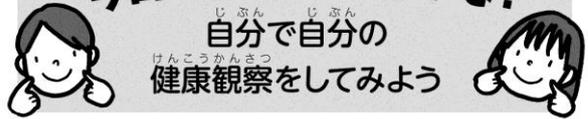
まずは生活リズムを見直そう!



あなたの睡眠は大丈夫? 休みの間に生活リズムが乱れてしまった人は、睡眠を見直してみよう!

今日の自分は元気かな?

自分で自分の健康観察をしてみよう



元気はある よく眠れた 熱はない



朝食がおいしく食べられた 体の調子の悪いところはない 悩みごとはない



睡眠前のアドバイス!

●寝ている間に胃や腸が活動すると、熟睡できません。食事は寝る数時間前に済ませておきましょう。



●強い光を見ると眠りにくくなります。寝る前はパソコンやスマートフォンなどは使わないようにしましょう。



ぐっすり眠る4つのコツ

●体が温まることで血液の流れがよくなり、リラックスできます。湯船の温度は38~40℃くらいにしましょう。



●考えごとをすると、なかなか眠れません。おだやかな気持ちで布団に入りましょう。



おうちの方へ

4月当初の保健関係書類のご提出、ありがとうございました。新年度がスタートしてすぐに身体測定・視力検査・聴力検査（1・2・3・5年生）が行われました。今後も、尿検査・歯科検診・内科検診・耳鼻科検診・心音心電図検査（1・4年生）・生活習慣病検診（4年生）が行われます。よろしくお願いいたします。

◆健康診断の結果について◆

健康診断のあと、再検査や治療などが必要な結果が出た場合は、健康診断結果のお知らせをお渡ししています（歯科検診結果のみ全員に結果を通知します）。疾患によっては、時間がたつとともに、より重い症状へと悪化するものもあります。なるべく早めに、専門医へ受診することをおすすめします。また、受診した際は、医師に診断結果を書いていただき、担任に提出してください。よろしくお願いいたします。



引き続き実施中!

今月の健康診断



- 5/14(火) 歯科検診 4・5・6年
- 5/15(水) 歯科検診 1・2・3年、たんぽぽ
- 5/16(木) 内科検診 1・2年
- 5/22(水) 内科検診 3・4年
- 5/23(木) 尿検査提出日 全学年
- 5/28(火) 耳鼻科検診 2・5年
- 5/29(水) 内科検診 5・6年、たんぽぽ



5月に入り今後ますます暑くなることが予想されます。
運動会に向けて、外での活動も増えます。そこでお願ひがあります。

- 水分を多めに持たせてください。
- 調節しやすい服装にしてください。
- 上靴とあわせて、赤白帽子を忘れていないか確認をお願いします。(休み明け)
よろしくおねがいします。