

ほけんだより

5月11日号



R5.5.11 No.4
山都町立蘇陽小学校
保健室
おうちの人とよんでくださいね

蘇陽小インフルエンザ注意報

インフルエンザが流行しています。インフルエンザウイルスも
コロナウイルスも（そのほかのウイルスもたくさん存在します）
1年中いるので、予防の行動はいつのときも有効です。

【予防の行動】

□手洗い □うがい □換気 □健やかな生活リズム
手洗いのタイミングは、外で遊んだときや作業で汚れたときはも
ちろん、トイレの後・外から帰ってきたとき・食事の前などで
す。

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補給



毎朝きもちよく排便する

とはいえ、予防の行動をとっていてもかかるときはあります。病
気にかかったときは、無理をせず、ゆっくりと体を休めてあげる
ことが大事です。睡眠をとり、水分補給を忘れずに。

紫外線対策

引き続きよろしくお願
いします。

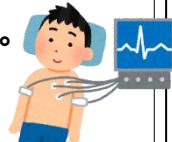


【1, 4年生】

5/25（木）は心臓検診
です。

対象は、1年生と4年生
です。

9:45～実施されます。
体育服のご準備等大変お
世話になります。



各種健康診断（尿検査・歯科・内 科）ありがとうございます

尿検査2回目（5月9日）の回収では、保護
者のみなさまのご協力のおかげで、全員
提出をすることができました。5月9日
提出のお知らせ（未提出以外）がないお子
さんは1次検査で「異常なし」です。結果
が届きましたら、改めてお知らせいたし
ます。

歯科：歯肉の状態が気になる子が多かつ
た（そよう病院の甲斐義久先生）との結果で
したので、引き続きおうちでの歯みがき、
仕上げ磨きでお子様のお口の状態をみて
いただきますようお願いいたします。学
校でも給食後の歯みがきを続けていきま
す。

内科：体育服の準備等お世話になりまし
た。受診が必要なご家庭にのみ受診カー
ドを配付します。

「朝起きてもスッキ
リしない」「なかなか
眠れない」という人は、
こんなことを気にしてみてください。

寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲーム
をしていませんか？
寝る前に食べると、眠っている間に
も胃が動いてしまい、ぐっすり眠れま
せん。また、スマホやテレビから出る
ブルーライトは、眠気を起こすホルモ
ン「メラトニン」の分泌を抑えてしま
うとも言われています。

朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

メラトニンは、朝起きて14～15時間
経ってから分泌が始まります。起床し
たら太陽の光をしっかり
と浴びて、体に朝が来た
ことを知らせてあげてく
ださい。

ケガは少しの注意でふせげます

新学期の緊張がほぐれてくる5月。
疲れがどっとでたり、気がゆるんだ
りで、ケガも少
しくなるとい
うことになり
ます。こ
んなことに注
意！

登下校中は

- × おしゃべりに夢中
- × 道路でふざける
- × 赤信号をムリにわたる
- × 車のかげから飛び出す

校舎や運動場では

- × ろうかを走る
- × そうじの時間にふざける
- × 遊具をまちがった方法で使う
- × つめがのびている

あとから後悔す
るより、ちよつ
とした注意でケガを
ふせぎましょう。

友達づきあいに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころがもしれません。本来、友達と



は、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして



みましよう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとっても自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。

お互いに気持ちの良い付き合いをしていきたいですね^^
自分の好きなこと・ものなど(令和でいうと..「推し」も良いですね)を見つけて、その時間を楽しめるようになると、自分のことも周りのひとのことも大切にできます^^

くしゃみ、鼻水、目のかゆみ..
ありませんか？

1日の気温差に体がついていかず、体調が良くないときもあると思います。
暑い日は熱中症に要注意！
今まで以上に水分補給を意識して生活しましょう。合い言葉は、「のどが渇いていなくても水分補給」です。

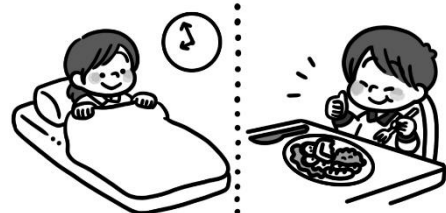


いつまで続く?! 花粉症

花粉症で真っ先に思いつくのはスギ花粉ですが、ほぼ終息するはずのいまも「おさまらない」という人がしばしばみられます。実は、5月ごろは主にヒノキやシラカバ、他の時期にもカモガヤ、ブタクサ、ヨモギなどの花粉もアレルギーの原因になります。症状の発現や悪化を防ぐためには、これらの植物の群生地を避ける、また栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠など生活リズムを整えて体の免疫機能を正常に保つことが有効です。

5年生は、5月18日(木)~5月19日(金)で集団宿泊学習へ行きます。

生活リズムをととのえて



乗り物よい予防