

元気のたね

高森中央小学校 保健室

令和7年4月23日 No. 2 文責:内野



燕が巣作りをする季節になりましたね。象の池からもカエルの声が聞こえています。半袖で良いくらいに日中は気温が上がってきたと思ったら、肌寒くなったりと、気温もよく変わります。体調を整えて元気に過ごしましょう。

虫刺されに注意しよう

金曜の歓迎レクリエーションや遠足、楽しみですね。

遠足は外での活動になるので、毎年虫刺されが多く見られます。

野外活動の基本は長袖・長ズボンです



暑さが調節できる薄手のシャツ等、上手に重ね着をしましょう。

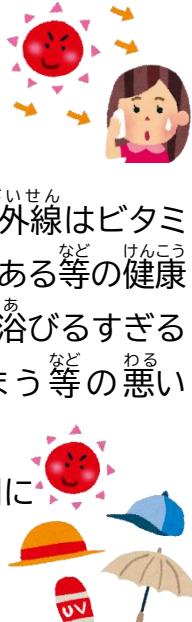


紫外線対策

4月から少しづつ紫外線が強くなっています。

太陽の光の一つである紫外線はビタミンDを作ったり、殺菌効果がある等の健康のために大切なのですが、浴びるすぎることで皮膚を傷つけてしまう等の悪い影響があります。

学校での日焼け止めの使用については、安心メールでお知らせします。



心も元気に

今年も2名のスクールカウンセラーの先生方に来ていただくことになりました。

お話ししたい人は、担任の先生か保健室に伝えてくださいね。

5月の来校日:5月19日(月)児玉先生、5月27日(火)村上先生

大型連休が始まります

来週からたくさんの祝日があります。いろんなことにチャレンジしつつ、早寝早起き朝ごはんも頑張りましょう。

また、5月からは内科検診など行事もたくさんあります。元気に過ごしましょう。

内科検診のお知らせは裏に載せています。

よく読んでおきましょう。

(今月の感染症)
・マイコプラズマ肺炎
・溶連菌感染症

元気が出る言葉

世界には、君以外には誰も歩むことのできない唯一の道がある

フリードリヒ・ニーチェ



5月1日(木)・7日(水)・8日(木)

ないかけんしん

内科検診があります

1 場所 :保健室

2 担当医 :1・2・3年生 吉見先生
4・5・6年生 渡邊先生、

3 順番

5月1日(木) 9:45~5の1→6の2→6の1

5月7日(水) 13:40~1の1→2の1→3の1

5月8日(木) 9:45~5の2→4の1→4の2

4 気をつけること

①体育服で受けます

②静かに待ちます。

③先生の前に立ったら、名前を言います。

④検診後は静かに教室に戻ります。



内閣検診は結核検診・運動器検診を
一緒に行います。



栄養がたくさんの中新茶

お茶には様々な栄養が含まれています。

からだの酸化を防ぐ

ビタミンC

眠気を覚ます

カフェイン

リラックス効果のある

テアニン

血圧を下げる

カテキン



特に、4月中旬～5月中旬に出回る新茶は、1年で最初に
収穫されたお茶なので、冬にため込まれた栄養がたくさん含
まれています。

お茶がおいしいこの時期、お茶を楽しんでみましょう。

「お茶でうがいをすると良い」と聞

いたことがあると思いますが、これ
にはカテキンが関係しています。

- むし歯菌の付着や増殖を抑える
- 歯垢の形成や付着を抑える
- ウイルスの増殖を抑える

カテキンには、このような効果があ
るという研究もあります。

