



今月の保健目標

生活リズムを見直そう



新学期がスタートして1ヶ月が過ぎました。「5月病」といわれるように5月は疲れが出たり、連休があり生活リズムが乱れたりしやすい時です。ゆっくりからだを休めて、生活リズムをとりもどし、元気な生活にもどりましょう。

「はしか（麻疹）」の感染が報道されています。感染力がインフルエンザの10倍とされています。はしかの予防は、予防接種が有効なので、はしかの予防接種を受けていない人は受けることを検討してくださいと校医から助言されました。春から夏は感染症の流行時期です。予防に努めてください。

朝の生活リズムが元気のカギ！

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べ、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行って排便習慣を。

熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時期だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

運動会の練習が始まります

からだ暑さに慣れないです。無理せずのどがかわく前に水分補給をしましょう。帽子をかぶったり、水筒（大きめ）や汗ふきタオルを毎日持ってきたりして熱中症対策をしましょう！



検診後のお知らせについて

各検診後、疾病の疑いのある人に「検査結果のお知らせ」をお渡ししています。なるべく早く専門医でみてもらってください。「検査結果のお知らせ」は受診後結果を記入し、用紙を切りとらず、そのまま学校にご提出ください。なお、学校検診は疑いのある人をふるいわけするスクリーニングです。受診の結果「異常なし」と診断されることもありますので、ご理解ください。視力検査の結果 A (1.0 可) 以外の人のお知らせが出ています。



<保健室からのお願い> 保健室は学校でおきたけがの応急処置をします。継続や家庭でのけがはご家庭でみてください。ご理解、ご協力をお願いします。



歯科保健啓発標語(むし歯予防, 歯肉の健康, よくかむことの大切さ, 歯や口の健康な生活を送る習慣等) 募集



提出〆切 5月15日(金) 応募用紙にサインペン等で記入し平塚先生に提出。

応募してみたい人は事前に用紙を平塚先生まで取りに来てください。



<注意事項> ・応募者が創作した未発表の作品・むし歯の「むし」や歯みがきの「みがき」はひらがなで書く
・歯科用品や商品名は書かない *しめきり日まで短い期間ですが、多くの応募をお待ちしています。