

# ほけんだより

# 5月

令和5年4月28日  
中央区立日本橋小学校  
校長 児玉 大祐  
養護教諭 中島 夏妃

新しいクラスでの生活も1か月が経ちました。保護者の皆様におかれましては、年度当初の保健関係の諸活動への御協力ありがとうございました。5月はスポーツフェスティバルもあり、いよいよ本格的に学校行事が動き始めます。暑さも本格的になり、疲れの出やすい時期にもなりますので、御家庭でもしっかりと休養をとることを意識してください。



## ☆今月の保健目標☆

### 正しい生活リズムを身に付けよう

生活リズムの基本は・・・

「寝る」「食べる」「動く」「出す」



生活リズムを整えよう!

#### STEP1 ☆寝る

基本は「早起き・早寝」です。学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられる時間に布団に入らせます。必要な睡眠時間は人それぞれです。日中にぼーっとしている、眠くなってしまう、朝起きられない様子がみられる場合は、睡眠不足が考えられます。また、休日と平日で起きる（目が覚める）時間が違う場合は、平日の睡眠不足が疑われます。

早く起きようとして、早寝して（早く布団に入って）もなかなか眠れません。早起きを繰り返すことで早寝ができるようになってきますので、まずは早起きを実践させてみてください。



#### STEP2 ☆食べる

朝・昼・夜の3食を栄養バランスよく摂れるよう御配慮ください。特に「朝ごはん」は、一日のスタートのエネルギーになります。「朝ごはん」を食べると①体温が上がり、体が目覚めます。（特にタンパク質が体温を上げます。）②脳にエネルギーが行きわたり、頭がさえます。（炭水化物がエネルギーになります。）③腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

朝は食欲がないといった場合には、喉を通りやすいフルーツやシリアルなどでも構いませんのでなるべく食べさせてください。



#### STEP3 ☆動く

体を動かすことで、骨や筋肉が強化され、成長を助け、病気への免疫力が強化されます。運動が苦手な場合は、お手伝いや散歩から始めてみてはいかがでしょうか。平日は学校でしっかり体育の授業に参加し、中休みや昼休み等で体を動かす遊びができれば十分です。休みの日も家にこもらず、日光に当たるために外に出ることをおすすめします。



#### STEP4 ☆出す

「生活習慣なの？」と思われがちですが、トイレで排泄することも生きるために不可欠な体の仕組みです。朝しっかりとトイレに座り「出す」習慣を付けることが大切です。特に保健室に来室する中で便秘による腹痛が上位にあります。日頃から、水分をとるように気を付け、朝ごはんを食べた後にゆっくりとトイレに座れる時間を起床時間で調整してください。





## 5月保健行事の予定



	日	曜日	健診項目・対象学年	持ち物や準備・注意点
5月	2	火	尿検査2次(1次未提出者も) ★対象者はお知らせを配布しています。	登校後、すぐに保健室に検体を提出してください。
	8	月	内科検診(1・2年生)	体育着★背中を診るので長い髪は結んでみましょう。
	9	火	尿検査2次予備日(5/2未提出者)	登校後、すぐに保健室に検体を提出してください。
	11	木	耳鼻科検診(全学年)	耳の周りの浅い部分の掃除(奥までする必要はありません) 髪が耳にかからない髪型にしましょう。
	15	月	内科検診(5・6年生)	体育着★背中を診るので長い髪は結んでみましょう。
	18	木	眼科検診(全学年)	髪が目にかからない髪型にしましょう。
	19	金	内科検診(3・4年生)	体育着★髪が長い場合は背中を診るので結んでみましょう。

★尿検査で要3次検査となった場合は、5/24(水)、5/25(木)に保護者同伴にて教育センターで実施されます。

### 健康診断の「結果のお知らせ」について

各健康診断の終了後、所見があった児童に、「結果のお知らせ」をお渡しします。学校の健康診断は、病気の可能性がある児童を早期発見するためのスクリーニング検査であるため、医療機関を受診すると、最終的に「異常なし」となることもあります。



しかし、健康診断によって、実際に病気や異常を早期発見・早期治療できることもあります。お知らせをもらった場合には、できるだけ早いうちに専門医を受診してください。

特に、虫歯などの自然治癒が見込めない疾病・異常については、お早めにお子様を医療機関にお連れいただければと思います。受診されましたら、「治療済通知書」を学校まで御提出ください。



### 水筒を御用意ください！熱中症を予防しましょう

5月は、スポーツフェスティバル練習が始まります。外で過ごす時間が増えます。まだ暑さに慣れていない今の時期は、練習に夢中になり気がつかないうちに熱中症になってしまうケースがあります。熱中症になると、重篤な場合は死に至る怖い事故です。しかし、適切に対処することで防ぐことができます。

熱中症予防のために、**水筒を御用意いただき、お子様に毎朝持たせてください。**

なお、**水筒の中身は、水またはお茶にしてください。**水筒は、紛失や取り違えを予防するために記名をお願いします。

加えて、汗ふきタオルの持参や汗が乾きやすい肌着の着用など、暑い時期に快適に過ごせる工夫もお願いします。

### スクールカウンセラーとの面談について

毎週、スクールカウンセラーの出勤日にあたる**火曜日**と**木曜日**に、スクールカウンセラーとの相談日を設けています。スクールカウンセラーとの面談を希望する児童・保護者の方は、担任または保健室(中島)、特別支援コーディネーター(田川)まで御連絡ください。児童は、保健室前の「そうだんポスト」に予約カードを書いて投函することもできます。学校生活に関してお悩みのことがありましたら、気軽に御相談ください。

一人で悩まないで

