

新年度から1か月が経ちました。徐々に学校生活のリズムになれてきた頃だと思います。しかし、その一方で、新しい環境での心身の疲れが現れやすくなる時期。まずはしっかり睡眠をとり、1日の疲れを毎日取っていくことが大切です。急に暑くなる日もあるため、熱中症にも気を付けて、無理せず過ごしてほしいと思います。

～早寝早起きとよい睡眠について～

私たちの体には、睡眠などの生体リズムを管理する『体内時計』があり、その働きで朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は、目から入る光によって調節されます。そのため、朝の光を浴び、夜の光（明るめの室内照明、深夜営業の店舗、スマホやタブレットなど）を避けることが睡眠の質を高めることになります。

ぜひお子様と話し合い、寝る前にできる工夫を一緒にしてみてください。



5月の保健行事

実施日	内容	対象学年
12(水)	内科検診	1～3年
24(月)	尿2次検査	該当者、 1次未提出者
25(火)	尿2次検査 予備	

暑い日が増えてきます。

こまめに
水分補給
を



健康診断の結果から…



身体測定

太りすぎていませんか？
おやつやジュースのとりすぎかもしれません。バランスのいい食事と適度な運動も大切です。



視力検査

去年の結果と比べて視力が低下した人は、ゲームのやりすぎや姿勢の悪さが原因かもしれません。生活を振り返ってみましょう。



歯科検診

むし歯や歯周病になってしまった人は、うまく磨けていないのかもしれません。歯ブラシを小刻みに動かして1本ずついねいに磨きましょう。

気になるところがあった人は
おうちの人と相談して受診しましょう

5月の保健目標：身のまわりをせいけつにしよう

～ おうちの人と
一緒によみましょう ～

できているかな？
せいけつな生活

- ハンカチ 毎日もってきている
- つめ みじかく切っている
- 歯みがき 食べたあとにみがいている
- ティッシュ いつもポケットにいれている
- 手洗い 食事の前やトイレのあとに石けんで洗っている



下着が健康を守っているってホント？

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか？ 「別に着なくても一緒でしょ」という人！ 実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ！

肌の“きれい”をキープ

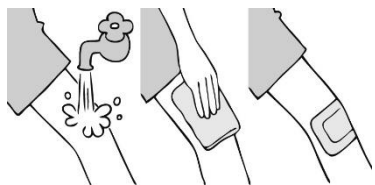
体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い！ 寒い！ を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられるのですね。

自分でできる応急手当② ～すりきず・きりきず～

校庭でこけてしまった・・・ 紙で指を切ってしまった・・・
生活の中でよくあるけがですね。この時、3つのポイントがあります。



- ① 傷口やそのまわりを水道水で洗う。
- ② 傷口をきれいなハンカチやガーゼでおさえる。
- ③ ばんそうこうをはって、傷口を保護する。

ダラダラと出血していたのに、傷口を洗っておさえて見ると血が止まってる！という発見が保健室でも見られます。また、大きなすり傷や深い傷などは、お医者さんに診てもらいましょう。

