



ほけんだより 5月号

折原小学校 保健室
R8年5月1日 発行

※おうちの人といっしょによみましょう!

新年度がスタートして、あっという間に1ヶ月が経ちましたね。新しい環境で一生懸命頑張ってきた皆さんの心と体には、少しずつ疲れが溜まっていく時期でもあります。明日からの連休を使って、好きなことをしたり、ゆっくり休んだりして、心と体を思いっきりリフレッシュさせてあげてくださいね!

そして、連休明けから元気にスタートをきるために、今年度最初の【生活リズムチャレンジウィーク(期間5/7~5/13)】を実施します。

連休明けは、生活リズムが崩れやすくなりがち…。規則正しい生活は、元気の源です!生活リズムチャレンジウィークをきっかけに、規則正しい生活(食事・睡眠・適度な運動)を意識し、またメディア機器との上手な付き合い方を学んでいきましょう!

各項目の“○”が達成・継続できるほど、健康的な生活習慣が身についていきます。けれど、日々の用事や体調によっては意識しても難しいものです。まずは各項目に“△”が付かず、“○”以上の生活ができることを目標に、自分のペースで取り組んでみてくださいね。

★1年生の皆さん…まず今の自分の生活を知ることからスタートです!正しい生活リズムの基本を、少しずつ覚えていきましょう!

★2~6年生の皆さん…昨年の結果を思い出しながら、前回“△”だった項目を“○”以上に、全項目“○”以上だった人は継続・ワンランクUPしてできるように意識して生活していきましょう!

GOODな生活リズム作れていますか?



睡眠

寝つきや目覚めが悪いことはありませんか?

食事

毎日3食、食べていますか?
特に朝ごはんはとっても大切!

運動

適度に体を動かしていますか?
5~17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を1日60分以上が目安(WHOの推奨)。

心

悩み事や心配事はありませんか?
自分なりのストレス発散ができていますか?

1週間生活チェックにチャレンジ!

GWを挟んで生活リズムが崩れやすくなる時期です。ここで一度自分の生活を振り返ってみましょう。

凡例: パッチリ○ 問題ない○ まま△ イマイチ×

	月	火	水	木	金	土	日
睡眠							
食事							
運動							
心							

振り返りポイント

- 何曜日に△や×が多い?
- どの項目に×が多い? 原因は?



原因がわからないときは、保健室でも一緒に考えます。気軽に相談に来てくださいね。

ピースがどなかひとつでも足りない、**体や心の不調**につながります。

はじまります!
運動会の練習が準備OK?

水分補給の目安は?

- ①のどが渴いたらすぐ飲む
- ②のどが渴く前にこまめに飲む
- ③バテるから飲まない

正解は②

「のどが渴いた」と思ったら既に脱水が始まっています。

ケガをしないためには?

- ①がんばらない
- ②つめを切る
- ③ゆるめのくつを履く

正解は②

つめが長いと友だちをひっかいてしまい、ケガのもと。

ストレッチはいつやる?

- ①運動前にしっかりしておけばOK
- ②運動後にしっかりしておけば運動前は適当でOK
- ③運動の前も後もしっかり

正解は③

ウォームアップもクールダウンも両方大切。



5月は熱中症シーズンの始まりです。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていかず、熱中症になりやすい時期です。今から予防を始めていきましょう!!

★キーワード①『**暑熱順化**』

暑熱順化とは、**少しずつ暑さに体を慣らしていくこと**です。運動会練習で外に出る機会が増える今こそ、以下のことを意識してみましょう。

- ・外で体を動かす：短時間からでOK！毎日少しずつ暑さを経験して、汗をかける体にしていこう！
- ・環境を知る：おうちの人と一緒に、天気予報や熱中症情報をチェックする習慣をつけよう！
- ・体への負担を減らす：室内外の温度差は±5℃程度に。風を上手に使って涼しさを工夫しよう！

★キーワード②『**適切な水分+塩分補給**』

喉が渇く前に、意識して“こまめに少しずつ”水分をとっていきましょう。

- ・普段の生活：麦茶などのお茶類や水(砂糖不使用の飲み物)を選ぼう！
- ・運動中・運動後：汗で失われる塩分も補える**スポーツドリンク**がGood！



※砂糖がたくさん入っている**スポーツドリンクを飲みすぎると、むし歯や肥満、体のだるさの原因**にもなります。状況に合わせた飲み物を選び、適切に水分補給・熱中症予防をしていきましょう！何事も、ちょうど良い量を大切に♪



保護者の皆様へ ～熱中症予防の為の持ち物とお願い～



★水筒の持参について

…中身はお茶類・水等、糖分のないものが基本ですが、**5月～9月末までの期間は、スポーツドリンクも一緒に持参可能**です。(上記の様に、健康へのデメリットもありますので、スポーツドリンクだけを飲み過ぎないようにご家庭でも声かけをお願いします。)

★冷感タオル・日傘について

…登下校中のみ使用可です。冷感タオルについては、登校後に保管する為のビニル袋等を持たせてください。



★ご家庭での健康観察について

…暑さに慣れていないこの時期は、熱中症へのリスクが高くなります。引き続き規則正しい生活を意識し、自宅でも**毎朝の健康観察**をしてから送り出させていただきますよう、よろしくお願いいたします。



4月から始まった健康診断の結果を随時お知らせしています。学校で行われる健康診断は、「異常の疑い」を見つける為のスクリーニングを目的としています。「治療のすすめ(治療勧告)」を受け取った人は、早めに医療機関を受診し、必要な処置・治療を受けられるようにしましょう。受診ができましたら、その結果を学校へお知らせくださいますよう、よろしくお願いいたします。

健康診断の結果から **生活もふり返ろう**

歯科検診

（気になるところがあった人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこまめに動かして1本1本、ていねいにみがきましょう。



身体測定

（やせすぎ・太りすぎの人）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（視力が下がった人）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



何て言ってる？ 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう！



現在歯 治療の必要のない健康な歯

要観察歯 CO むし歯になりそうな歯



むし歯 処置歯 治療が済んでいる歯

GO 歯周疾患要観察者 軽い歯肉の炎症がある



G 歯周疾患罹患者 喪失歯(永久歯) 治療が必要な永久歯がなくなった状態

X 要注意乳歯 抜くかどうか相談が必要な乳歯