

ほけんだより 5月

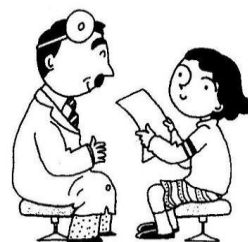
平成27年 5月18日
杉並区立杉並第四小学校
校長 高橋 浩平
養護教諭 橋 詰 菜々

さわやかな風がふき、すごしやすい季節になりました。衣替えにあたる5月・6月は、雨の日は肌寒く、晴れた日は汗をかくほどに暑くなるので、体調をくずしやすいです。また、疲れも出やすい時期ですので、十分な休養をお願い致します。

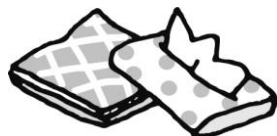
身体の疲れがたまってくると、心の疲れにも繋がってきます。ご家庭でも、子どもたちの心身の健康観察をお願い致します。



6月 8日からプールがはじまります。耳鼻科検診や眼科検診で治療勧告書もらった人は、病院で診察を受けないとプールに入ることができません。プールが始まる前までに、早めに治療や検査を受けましょう。



実は・・・



ハンカチ・ティッシュを身につけていない子ども達が、まだいます。ランドセルの中や、道具箱の中に入ったままになっている人、家の中でどこにしまっているのか知らない人まで様々です。ご家庭でも、子どもが自分で準備できるようご協力をお願いします。

今月の保健行事

25日 心臓検診

26日 尿検査二次

28日 内科検診
移動教室前検診



無煙タバコとは？

火を使わずにパイプで吸うタイプのタバコのことです。



「普通のタバコより健康被害が少ない」「副流煙による受動喫煙のリスクがない」と誤解されがちですが、無煙タバコにもたくさん発ガン物質が含まれています。また、喫煙後の呼気からの受動喫煙も最近指摘されています。

子どもの誤飲も含めて、紙巻きタバコと同様の配慮が必要です。



アタマジラミについてご報告します。

4/21にお手紙を配布致しましたが、その後学校へは被害のお知らせはありませんでした。保護者の方々の迅速な対応のおかげだと思っております。ありがとうございました。

5月30日はゴミの日

ポイっ。なにげなくごみ箱に捨てようとしたその手を止めて、ちょっと想像してみてください。

2012年の1人1日あたりのゴミの量は、どれくらいだと思いますか？

ぜんぜん想像できない？

答えは964g。(環境省2014.2.28発表)とすると、例えば4人家族が1年で出す量は、約1,400kgということになります。これは普通乗用車の重さと同じ！

その手に持ったゴミは、リサイクルできませんか？ もうちょっと使えませんか？ 捨てる前にちょっと考える習慣を。

世界禁煙デー 5月31日

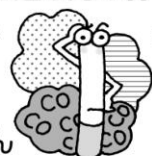
タバコの3大有害物質は

ニコチン タバコをやめられなくする原因物質。血管を収縮させる。
タール 発がん性物質。通り道の細胞にダメージを与える。
一酸化炭素 血液中の酸素を運ぶ力を弱くして、全身を酸欠にする。

タバコが招く主な病気

がん 肺がん・あらゆるがん
循環器の病気 狭心症・心筋梗塞
呼吸器の病気 肺気腫・慢性気管支炎
歯周病にもなりやすくなる

ちょっと目を閉じて想像しよう。
5年後のあなた、
それでもタバコを吸っていますか？



たくさん遊んだら



こまめに水分補給

ストレスのサインかも

新学期が始まって 1カ月が過ぎ、
心の疲れも出てくるころです。

□朝、起きるのがつらくなった。

□よくイライラする。

□好きなものでも、

おいしく食べられない。

□家族や友だちと話すのがめんどろ。

□楽しいと思うことが減った。

□土日は寝ていることが多い。

□夜、眠れないことがある。

これらはストレスがたまっているサインかもしれません。早めに休養をとりましょう。保健室でも相談にのりますから、いつでも声をかけてくださいね。

