

ほけんだより



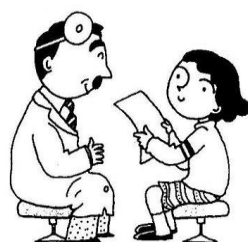
平成30年 5月 1日
杉並区立杉並第四小学校
校長 高橋 浩平
養護教諭 橋 詰 菜々

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 7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
検査を受けるようにしてください。



5月の保健行事

7日(月) 歯科検診(1～3年)	24日(木) 内科検診(4～6年)
9日(水) 尿検査一次(全学年)	28日(月) 尿検査二次 (該当児童)
10日(木) 眼科検診(全学年)	
14日(月) 歯科検診(4～6年)	
17日(木) 内科検診(1～3年)	
23日(水) 心臓検診(1年+該当児童)	

歯を守るために大切なのは



1日3回の歯みがき



お子さんと一緒に
お読みください。

「まだ早い」と思って
いたら…意外と多い?

熱中症

5月5日は立夏。汗ばむ日も出
てきて、気をつけたいのが熱中症。
「え? 夏の病気でしょ?」
実は、急に暑くなった日は、か
らだが暑さに慣れていないため熱
中症になりやすいのです。休み明けの急な
激しい運動も危険。

<ここがポイント>

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

部活でも、チームメートに
気を配ってあげてくださいね。

ビタミンC不足に注意を

新しい学年になって1カ月。そろそろ
グッタリしている人もいます。
全身がだるくなったり、やる気や食欲

がなかったり…。もし
かしたら、ビタミンC
が不足しているのかも。
多くの動物はビタミン
Cを自分のからだの中

で作ることができるのに、人間にはでき
ません。だからビタミンCいっぱいのも
のを食べることが大切な
のです。トマト、ほうれ
ん草、レモンなどの柑橘
類がオススメです。



たくさん遊んだら



こまめに水分補給

これはなんのパッケージ?



答えは、海外のたばこ。かなり怖いデザ
インですね。日本のカッコいいたばことは
ずいぶん違います。うちの人がたばこを
吸っていたら、見せてあげるといいかも。

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。