

ほけんだより



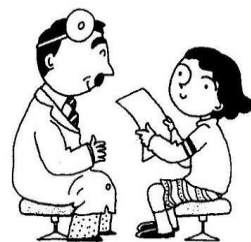
平成29年 5月 8日
 杉並区立杉並第四小学校
 校長 高橋 浩平
 養護教諭 橋 詰 菜々

さわやかな風がふき、過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るようにしてください。



**5年生は
 富士学園移動教室
 があります！**



「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。

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はずいぶん違います。あ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。



5月の保健行事

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 8日(月) 歯科検診(1~3年) | 26日(金) 尿検査二次(該当児童) |
| 10日(水) 尿検査一次(全学年) | 移動教室前日検診 |
| 11日(木) 眼科検診(全学年) | 内科検診も兼ねます(5年) |
| 15日(月) 歯科検診(4~6年) | |
| 17日(水) 心臓検診(1年+該当児童) | |
| 25日(木) 内科検診(1~4・6年) | |

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いっぱいものを食べるのが大切なのです。トマト、ほうれん草、レモンなどの柑橘類がオススメです。

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。
- 家族や友達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。