

ほけんだより 5月

2024年度 5月号
町田市立鶴川第四小学校
校長 悴田 隆良
保健室 小田裕美子

ゴールデンウィーク明けの学校はどうですか？新学年になって1か月がたって、連休もあって、少しお疲れ気味の人もいるかもしれませんね。そういうときは、まず生活習慣を見直すことをおすすめします！よくないところは、ひとつずつ心がけていきましょう。

新学期から
1か月
がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



人に話すことで心がすっきりする場合もあります。毎週金曜日にスクールカウンセラーの先生が来ていて、話をきいてくれます。話したいときは、保健室に予約を取りに来てくださいね。

暑熱順化は今のうち！



暑熱順化とは
熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

- シャワーだけでなく、湯船につかる
- 汗をかくほどの運動を習慣にする
- その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



今の時期が一番危ないです！水分補給をこまめにしましょう。水筒のお水がなくなったら、我慢しないで水道のお水を入れて飲みましょう。（水筒の中は、水かお茶を入れる決まりです）

健康診断 まだまだ 続きます

日にち	検査項目 (対象学年)
5月22日 (水)	尿検査2次・1次フォロー (対象者)
29日 (水)	尿検査2次フォロー
6月6日 (木)	歯科検診 (全学年)

健康診断の結果から 生活をもふり返ろう

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、歯ブラシをこきざみに動かして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）

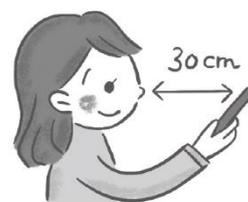
栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



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。



保護者の皆様へ

4月から多くの保健関係の書類をご提出いただき、ありがとうございました。

病気・異常が見つかった際には「結果のお知らせ」を配布していきますので、できるだけ早めに医療機関に受診し、経過・結果をお知らせくださいますようお願いいたします。特に、水泳で悪化しやすい耳鼻科・眼科・内科で異常があった場合は、水泳指導が始まる前に受診してください。学校での健康診断は「スクリーニング」（病気・異常の疑いがあるか調べる）なので、受診すると「異常なし」となることがあります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

指先に注目

視力検査では、右左がまだ怪しい子もいるので、指で空いているところを教えてください。そこで、子供たちの指先を見て気になっていることがあります。それは、爪です。爪がとても長い子が多いです。視力検査で爪を切るように声掛けていますが、自分で爪を切ることができるようになるのは、何年生からか、ふと疑問に思いました。数名に聞いてみましたが、やはり各家庭によって違うようです。私自身の土日にやらねばならぬことの一つに子供の爪切りがあるのですが、子供の爪切りはスキンシップがとれて好きな時間の一つです。歯の仕上げ磨きと一緒にやってあげる機会がなくなると子供たちの自己管理に任せることになります。そうすると伸びがちになってしまいます。運動会が近いこの時期は手足の爪で自分も友達も傷つけてしまうことがあります。ご家庭でもお子様の爪を気にかけていただけるとありがたいです。（たまには切ってあげると子供たちも照れながら嬉しそうにしますよ）

