

すこやか



寒暖差の大きい日々が続いていますね。5月末には楽しみな運動会もあります。大型連休もありますが、**規則正しい生活を心がけ**、万全の体調で運動会に臨みましょう。

タオルと水筒を持たせてください

運動会の練習が始まります。これに伴って、①汗を始末するための**タオル**と、②水分補給のための**水筒(お茶)**を持たせてください。

また、**毎朝の健康観察**もあわせてお願い致します。



5月の保健行事

- 16日(水) 尿検査提出日
心臓検診
(1年生・4年生希望者)
- 17日(木) 尿検査提出予備日①
- 30日(水) 尿検査提出予備日②



早めに治療しましょう

定期健康診断も残り少なくなりました。病気や異常の疑いがあったお子さんには、治療カードを渡しています。一年間、お子さんが健康に過ごせるように、早めの受診・治療をお願いします。

※学校での健康診断は疾病・異常の疑いを選び出す「スクリーニング」のため、病院では「異常なし」と言われる場合もありますので、ご了承ください。

治療カードについて

耳鼻科受診カード

日本学校保健会の方針では、「早めに専門医受診を必要とする場合」と「**程度や症状が軽度で、保護者に通知しておくべきと判断した場合**」の2つのランクに所見を分けてお知らせすることになりました。

石橋学校医によると、学校検診ではほとんど後者に当てはまるそうです。経過によって症状が出てきた場合は専門医の診察・指導をおすすめします。

歯科受診カード

異常のないお子さんも含め、全員に結果をお知らせしました。学校の歯科検診は「視診」のみで行うスクリーニングであり、確定診断ではありません。

「異常なし」とされたお子さんも、定期的な歯科受診をお勧めします。



眼科受診カード

日本眼科医会の方針では、学校検診で通知される疾患は、病院での診察が必要な疾患です。病院での二次的な精密検査・治療が必要な状態です。

カードをもらった人は、早めの受診をお勧めします。



内科受診カード・運動器検診結果通知書

◆内科受診カード

身長・体重から一人一人の成長曲線・肥満度曲線を描き、より詳しく評価することになりました。その結果と内科検診での学校医の判断をもとに、詳しい検査が必要であるお子さんに受診カードをお渡しします。身長の伸びや体重の増えの急激な変化、肥満ややせには、「思春期早発症、甲状腺機能の異常、思春期やせ症」など治療が必要な病気が隠れていることがあるためです。

◆運動器検診結果通知書

4月当初に書いていただいた保健調査票と、内科検診の結果から、全員に結果をお知らせします。

「リラックス」で「リフレッシュ」しよう！

新学年が始まって一か月が経ちました。4月は、様々な学校行事に児童全員が全力で取り組んでいました。5月の第一週には大型連休もあり、大人も子供も少し心身の疲れを感じることもあるのではないのでしょうか。よく大型連休明けには、「五月病」（※正式な医学用語ではありません）という言葉が耳にします。新生活による環境の変化や連休の疲れからくる、「なんとなく気分が優れない、やる気が出ない」「朝起きることができない」「体調が悪い」という不調を合わせて五月病といいます。

5月も全校揃って元気よく学校生活を送るために、気軽に実践できるリフレッシュ法をいくつかご紹介します。家や外出先でお子さんと取り組んでみてください。

＜リフレッシュ法の例＞

- ①自分の好きなこと(趣味)を楽しむ
- ②きれいな景色や花などを見る
- ③ゆっくりお風呂に入る
- ④軽く体を動かす(散歩、ストレッチなど)
- ⑤友人と話す機会を多くつくる



この他にも自分に合ったリフレッシュ法があれば、積極的に取り組んでみてください。



防ごう！乗り物酔い

旅行などで、車以外にバスや飛行機など乗り物に乗る機会が増えるかもしれません。今回は乗り物酔いを少しでも抑える方法をご紹介します。旅行をより楽しくするために、ぜひやってみてください。

＜対策方法＞

- 旅行の前日は早めに休んで睡眠をしっかりとりましょう。
- 体を締め付けない、ゆったりとした服装をしましょう。
- 乗り物に乗る前の食事は少し軽めにしましょう。
- 酔いやすい人は酔い止めを飲んでおくと安心です。
- 乗り物の中では、遠くの景色を眺めたり周りの人とおしゃべりをしたりして楽しく過ごしましょう。
- 長時間の移動の際はこまめに休憩を取り、外の空気を吸いましょう。



じどうのみなさんへ

！みなさんはいくつ当てはまるかな？チェックしてみよう！



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p> <p>✓</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
-------------------------------------	--	---------------------------------	---