



ほけんだより

府中町立府中小学校

R8.5.8

保健室

最近「暑いな」と感じる日があるかと思えば、「なんだか寒いな」と感じる日もあり、何を着たらよいのか迷うことがあります。寒いと感じた時に着ることができる上着が一枚あるといいですね。今年の夏も気温が高くなりそうです。これから運動会の練習が続きます。暑さに体を慣らして、熱中症予防をしっかりとしていきましょう。みんなで楽しい運動会ができるようにしていきましょう。

＝ 熱中症対策を始めましょう！ ＝

人間の体は汗をかくことで体温を調節するようにできています。5月は気温が高くなり始めたばかりで、まだその機能が十分に整っていないため、熱中症に注意する必要があります。また、熱中症は屋外だけではなく、屋内でも起こります。授業の休憩時間には、こまめに水分を取るように気をつけましょう。

○熱中症予防のポイント○

- ① 朝食をしっかりと食べる。
- ② しっかり眠り、前の日の疲れが残らないようにする。
- ③ 少しずつ暑さに体を慣らす。
- ④ 水分をこまめに取る。

☆運動会の練習中に、「しんどいな」と感じたら、無理をしないで早めに先生に伝えてください。（近くにいる先生に伝えましょう）友だちがしんどそうにしていたら、誰かが先生に伝えてくださいね。

朝の生活リズムが元気のカギ！

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行き、排便習慣を。

～ 保護者の皆様 ～

新年度が始まって一ヶ月が過ぎました。お子さんの様子はいかがでしょう。毎日元気に過ごせていたら幸いです。

学校では健康診断が始まっています。学校での健康診断で病気の疑いがあった場合は「結果のお知らせ」（ピンク色の用紙）を持ち帰っています。学校の健康診断はスクリーニングです。「結果のお知らせ」をお子さんが持って帰られたら、早めにかかりつけの病院で相談され、診断を受けられることをお勧めします。

・・・スクリーニングとは・・・

お子さんの健康について「気になるサイン」を早めに見つけるためのものです。

「病気を診断する検査」や「治療」ではありません。学校とご家庭が一緒にお子さんの健康を見守るための大切な仕組みです。気になることがあれば、いつでもご相談ください。

ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・
夜、眠れない



食欲がない・
つい食べ過ぎる



イライラする・
やる気が出ない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

保護者の方がご自宅でお子さんの様子見られていて、いつもと違った様子や、上に書いているような様子が見られたら、気がつかないうちにストレスがたまっているのかもしれません。しっかり睡眠時間を確保して、まずは「しっかり寝ること」を大切にされてみてください。体が休まると、心も落ち着くこともあります。なかなか改善されないときは、学校にもご相談いただけたらありがたいです。一緒に解決方法を考えさせてください。