5月 ほけんだより

令和４年４月２８日　北茨城市立石岡小学校　保健室　No.２

新学期が始まってもうすぐ１か月

新学期が始まって，もうすぐ１か月です。新しい学年にも少しずつ慣れて，つかれがたまってくるころかもしれません。連休には，ゆっくりと楽しい時間がもてるといいですね。また，5月28日（土）のスポーツフェステイバルに向けて，練習がスタートします。自分の力を十分に出すためには，早ね・早起き・朝ごはんの生活習慣を身に付けることが大切です。つかれたなと感じた時は，いつもより早めにねて，次の日につかれを残さないようにしましょう

5月の保健行事

１１日（水）　尿検査　・・・尿検査１次で提出できなかった人が対象です。
※朝回収します。

２３日（月）　清潔検査　・・ハンカチ・ティッシュを必ず持ってきましょう。

スポーツフェスティバルの練習が始まります！

こまめな水分補給

少しずつ，こまめに水分補給をしましょう。５月はまだ，体が暑さに慣れていません。熱中症予防のためにも，こまめな水分補給はとても大切です。

紫外線

５月ころから，紫外線の量は急増します。紅白帽子をしっかりとかぶって練習に参加できるように，忘れずに持ってきましょう。

衣服の調節

温度を調節しやすい服装にしましょう。体操服で登校する場合には，朝から半袖ではなく，長袖で登校し，暑かったら脱ぐようにしましょう。

楽しいゴールデンウィークの後は，生活リズムが乱れがちになります。学校が休みの時でも，毎日決まった時間に，決まった行動をすることが，よりよい生活リズムをつくることに役立ちます。

よいねむり3つのヒント！

1　まずは早起きから

人は目が覚めてから，15～16時間後に眠くなるというメカニズムがあります。なかなか早ねができない人は，おうちの人と協力して早起きからチャレンジしてみよう。

2　外で遊ぶ

太陽の光をあびると，体内時計がきちんとセットされて，夜は自然と眠くなります。

3　ブルーライトをあびない

テレビやスマホ，ゲームの画面から出るブルーライトという光は体内時計をずらしてしまいます。ねる１時間前には，使うのをやめましょう。

保護者のかたへ

○　健康診断結果について

体位測定，視力検査，歯科検診の結果を，全員に配付しました。再検査や治療が必要なお子様は，なるべく早めに専門の医療機関を受診することをお勧めします。また，受診が済みましたら「受診結果報告書」を，学校に提出してください。なお，全ての健康診断が終了しましたら，健康手帳で，結果を個別にお知らせいたします。

○　スポーツフェスティバル練習の水筒持参について

スポーツフェステイバルの練習が始まります。水分補給用の水筒を持たせてください。また，水筒は毎日持ち帰り，衛生に気を付けて使えるように，お子様に声かけをお願いいたします。