

めざそう 元気!

令和5年5月9日
中郷第一小学校 保健室
第2号
※ お家の人と読みましょ

★今月の保健目標★ 〇身体を清潔にしよう 〇運動をしてじょうぶな身体をつくらう

さわやかな季節になってきました。この時期は天気がよい日は気温がぐんぐん上がりますが、朝夕や雨の日などは肌寒く、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節にも気を付けて元気に過ごしましょう。

生活リズムを整えましょう

～生活リズムを作る3つのポイント～

①早寝・早起き

成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。低学年は夜9時まで、高学年でも、夜10時までには寝るようにして、朝も決まった時間に起きましょう。



②朝ごはん

体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。



③朝のトイレタイムをとろう

朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイムを取りましょう。ウンチが出ると、お腹がすっきりします。ウンチが出なくても、トイレに座る習慣をつけましょう。



尿検査ってどんな検査?

尿検査は「腎臓」というところに病気がないか調べる検査です。何を調べるかというと



- 尿の中にタンパクや糖、血液がまじっていないか検査します。
- 尿は、腎臓というところで作られているので、尿を検査することで腎臓の病気があるかどうかわかるのです。
- 起きてすぐのおしっこをとって検査します。
- 決められた日に忘れずに学校に持ってきてください。

提出日は
5/12(金)です。

児童全員が対象です。
前日に容器と紙コップと袋を分けます。
12日の朝、登校後提出してください。



体位測定の結果

※ 4月の体位測定での各学年の平均値です。

学年	男		女	
	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
1	117.6	23.3	115.4	22.0
2	122.8	25.2	121.0	25.1
3	129.5	28.9	127.6	28.1
4	133.1	33.7	134.1	33.5
5	139.5	38.5	141.6	35.7
6	145.3	42.6	148.1	40.8

熱中症が増えてきます

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意です。「熱中症は夏になるもの」と思われがちですが、この時期はまだ体が暑さになれていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症になる危険があります。油断せず、しっかり対策をしていきましょう。疲れたときや体調がわるいときは無理をしないことも大切です。



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さになれておく
- 日ごろから規則正しい生活リズムを心がけ、体調を整えておきましょう。早寝、早起き睡眠を十分にとり、朝食も必ず食べてから登校しましょう。



※5月15日(月)より運動会の練習が始まります。暑い中での練習になりますので、水筒を必ず持ってきてください。中身は水やお茶やスポーツドリンクでお願いします。スポーツドリンクは糖分もたくさん入っていますので、飲みすぎには注意が必要です。薄めに作り、少量の塩分を追加するのがおすすめです。



保護者の方へ

歯科検診や内科検診、視力検査などの検診や検査で、治療が必要な疾患が見つかった場合や、より詳しい検査が必要になった場合は「治療のすすめ」のお知らせをお子様を通してお渡ししています。「治療のすすめ」のお知らせが届いた時は、早めに専門医の受診をお願いいたします。

なお、受診後は報告書を学校に提出してください。

