



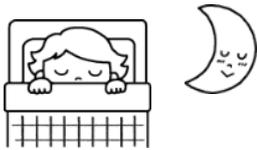
すくすく



令和5年5月8日
朝日西小学校
保健室

みなさん、連休はいかがでしたか？お出かけをした人も、おうちでゆっくり過ごした人も、リフレッシュできたことでしょう。休み明けは体調をくずしやすくなります。生活リズムをととのえ、元気に過ごせるようにしましょう。

また、運動会練習が始まります。暑い日や、日差しが強い日も多くなってきています。こまめに水分をとり、熱中症にならないように気をつけましょう。



5月の保健目標

生活のリズムをととのえます

生活リズムチェック

「はい」が多かった人は特に注意です。下の3つのリズムを整え、生活リズムを正しましょう。

夜なかなか寝られず寝不足。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	食欲がなくあまりご飯が食べられない。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	イライラして集中できない。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
うんちがなかなか出ない。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	やる気、元気が出ない。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	体の調子が悪い。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

♪睡眠のリズム♪

小学生は9～10時間は睡眠時間が必要です。睡眠時間が取れるように、寝る時間と起きる時間をきめましょう。

寝る時間 時 分 起きる時間 時 分

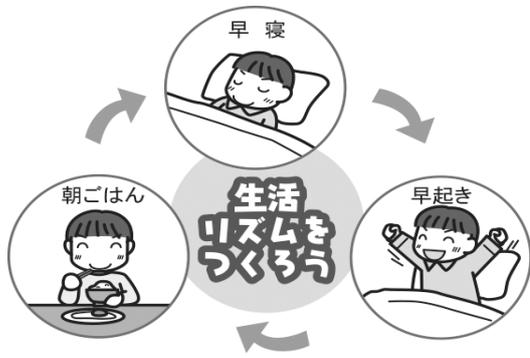
♪食事のリズム♪

朝食はみんなの体と頭のスイッチをオンにしてくれます。毎日必ず食べるようにしましょう。

♪トイレのリズム♪

朝食を食べた後はおなかを刺激されて、うんちが出やすくなります。トイレに行きたい感じがなくても、朝食を食べたらトイレに行きましょう。毎日くり返しているとリズムができて、自然にうんちがでてくるようになります。





少しずつ暑い日が増えてきましたね。新しいクラスになって1月たち、緊張もとけて疲れもでてくる時期です。体調をくずさずに、元気な毎日を過ごすためにも、規則正しい生活を心がけていきましょう。

寒暖の差が大きい時期なので、汗をかいたり寒かったりした場合には、ぬぎ着できる服を1枚持ってくるようにしましょう。

熱中症に注意！

気温が高くなる日が増えてきました。暑い環境の中、体温調節がうまくいかなくなり、頭痛やめまいを起こしたり、気持ちが悪くなったりするのが熱中症です。まだ体が暑さになれていない時期だと、夏の暑さでなくてもなりやすいので注意が必要です。

《熱中症にならないために》

☆普段から睡眠と栄養をしっかりとして、体調を整えておきましょう。

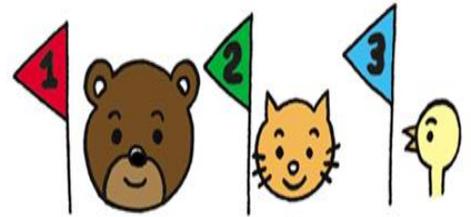
☆汗を吸い取り、通気性のよい素材の服を着ましょう。

☆外では帽子をかぶりましょう。

☆水分不足にならないようにしましょう。

喉が渇いたと感じなくても、暑いときは水分を補給しましょう。

たくさん汗をかきそうなときは、前もって水分をとっておきましょう。



保護者のみなさまへ

●お子さまの体調にご留意ください！

☆お子さんの体調管理にご留意ください。「いつもと違う」様子は体調不良のサインです。

☆目覚めや食欲、顔色、元気がいつもと違ってないか、毎朝チェックしてください。

具合が悪いときは無理に登校させずに受診や休養をしてください。

☆新年度は環境が大きく変わり、特に疲れやすいです。睡眠や栄養を十分とって、体調をくずさないようにしてください。

休み明けに元気に登校できるよう、休日の疲れすぎに注意してください。

●独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

災害共済給付掛金の納付にご協力いただきありがとうございました。

学校の管理下(授業中・休み時間・通学路等)で起きた事故で、窓口負担額が1,500円以上の場合、災害共済給付制度の給付の対象となります。

その際は、子ども医療費支給制度は利用ならず、その場では保険適用の3割分をお支払い頂き、後日、医療費総額の4割分が指定口座に振り込まれるという形になります。(1割分は受診の際に要したその他の費用ということになっています。)

ご理解とご協力をお願いいたします。