



ほけんだより 5月

令和3年5月10日(月)

調布市立第一小学校

校長 川島 隆宏

養護教諭 村上 敏子

緑がさわやかな季節となりました。

先月は、健康手帳や保健関係の書類の記入に御協力いただきありがとうございました。

「健康手帳」の一番後ろのページには、御家庭で一年間の健康のめあてを立てて記入する欄があります。「早寝・早起きを頑張りたい。」「スポーツを頑張りたい。」など自分の健康の生活に沿っためあてを記入してくださっている様子がたくさんうかがえました。また「手洗い・うがいを頑張りたい。」「マスクを忘れずにつける」といった新型コロナウイルス対策に関してのめあてや、「ゲームは1時間まで」「寝る前はタブレットやインターネットをしない」など、SNSやメディアとの付き合い方に関するめあても多くありました。中には「笑顔でいる!」というめあてもあり、とても大切なことだなと感じました。今年度も子供たちが心も体も元気でいられるように保健室から応援していきます。

5月は、スポーツフェスティバルの練習も始まり、疲れの出やすい時期でもあります。疲れを上手にとれるように工夫し、元気に過ごせるように御家庭でも頑張る子供たちの姿を見守っていただけますよう、どうぞよろしくお願いいたします。

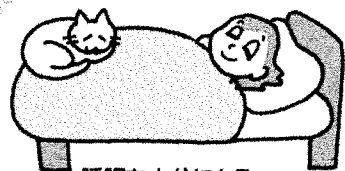


ゴールデンウィーク明けは…

心身の疲れが出やすい時期です



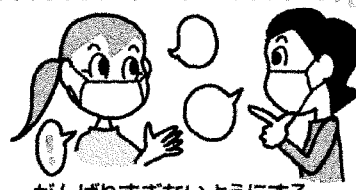
対処方法



睡眠を十分にとる
(心身を休める)



上手に気分転換をする
(ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする
(誰かに相談したり助けてもらう)

健康診断のお知らせについて

各検診が終わり、病気や異常の疑いがあった場合には、御家庭にお知らせをお渡ししています。既に受診済みであったり、経過観察中の場合は、次回受診するときで構いません。なお、学校での健康診断はスクリーニングですので、必ずしも病気や異常があるということではありません。健康診断で異常が見られなかった場合は、すべての健康診断が終了し、データの整理が終わった時点で「健康手帳」にてお知らせします。

何か心配なことがありましたら、いつでも御相談ください。

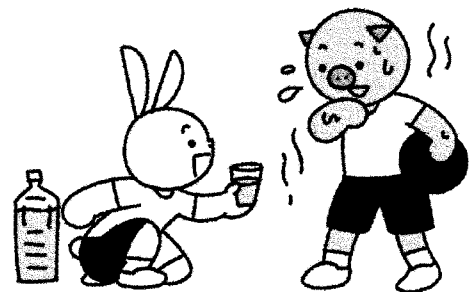
※各健康診断の日程につきましては、学校便りで御確認ください。

5月12日（水） 尿検査の容器は前日にお配りします。朝一番の尿を採って持たせてください。

上手に体温調節しよう！！

5月に入って風もさわやか、気持ちのいい季節になりました。でもこの時期は気温が1日の中で大きく変わる日もあります。朝夜は涼しいのに、昼間は汗をかくくらいの暑さで、体育や休み時間の後に汗をびしょりとかいている人が多くみられるようになりました。「あつい」⇔「ちょうどいい」⇔「すずしい」を行ったり来たりする時期だからこそ、上手に体温調節できるといいですね。薄手のカーディガンや上着（前あきのもの）、手をふくハンカチとは別に汗拭きタオルを準備しておきましょう。また、急に熱くなりそうな日は、水分補給もしっかりして、「熱中症」にも備えましょう。

きゅうあつ ひ なつちゅうしやう ちゅうい
急に暑くなる日は熱中症に注意



【募集】

歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール 並びに標語コンクール

調布市歯科医師会では、6月4～10日の歯と口の健康習慣にちなみ、毎年「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール並びに標語コンクール」の作品を募集しています。

参加する方は、保健室に詳しいチラシがありますので、お声がけください。

【募集作品内容】

- ・ポスター：画用紙の大きさ B3（364mm×515mm） 標語：用紙規定なし
- ・ポスターに標語を入れる場合は「虫歯」「ムシ歯」ではなく、ひらがなで「むし歯」と書く。
- ・アニメキャラクターや固有名詞（企業名や個人名等）を使用しない。

締切 令和3年6月18日（金）