

ほけんだより

湿度の高い日が続いています。人の体はジメジメとした湿度の高い日だと自律神経が乱れ体力の消耗が早くなります。自律神経を整えるためには、規則正しい生活を送ることが重要です。また、汗をかいたときに、汗を拭けるようにハンカチやタオルを常備しておくことも効果的です。梅雨に負けない生活を送れるようにしましょう。



健康診断結果の返却について

今年度の健康診断がすべて終わりましたので、結果を記載した用紙を本日付で配布しました。学校へ返却の必要はありません。結果の確認後はご家庭で保管ください。

また、「アレルギー性鼻炎」や「アトピー性皮膚炎」などのアレルギー症状について、校医より【受診の必要なし】と診断されたものについては、結果の通知（受診のお知らせ）を配布していません。『結果をもらっていないのに、疾患名が書かれている!』という場合もありますので、ご承知おきください。

身長や体重の記録については、昨年度返却をした健康カードに転記をして、成長の様子の確認にご活用ください。



ハンカチ持ってきていますか？

けがの対応をしているとき、「ハンカチはもってきた？」と聞くと「持ってない、忘れた」と答える子が多いと感じています。

ハンカチは、「手を洗った後」や「汗をかいたとき」「火災で避難するとき」など、活用される場面が多くあります。

子ども自身が意識することが何より大事ではありますが、意識できるようになるまでは、登校する際に「ハンカチ・ティッシュは持った？」の確認をお願いします。



よい姿勢は日々の意識が重要

授業の様子を見ていると、下のような「姿勢」が気になります。

『頬杖をついている』 『机に上半身が寝そべっている』 『足を組んでいる』
『横向きに座っている』 『猫背になっている』 『ノートと目の距離が近い』

姿勢の悪さは、「集中力が続かない」や「疲労を感じやすい」、「肩こり、腰痛が表れる」など、身体への影響が大きくなります。姿勢改善は日常的に意識を高めることが重要です。教室でも担任が子どもに指導をしている場面を見かけますが、ご家庭でも、ぜひ以下のことをお子さんに伝えつつ、よい姿勢を意識して過ごしてください。

よい姿勢でいる必要性やメリットを伝える

姿勢が悪いことを自覚させる

自らいい姿勢でいられる環境を整える

大人が姿勢の手本を見せる

いい姿勢とは何かを具体的に伝える



じどう 児童のみなさんへ

すいえい はじ 水泳が始まり、プールのからは楽しそうな声たの こえが聞こえてきます。でも、忘れ物などで見学けんがくになってしまう人ひともいるようです。水泳カードのを忘れずに!そして気持ちよく水泳の授業じゅぎょうに参加さんかできるようにしましょう!

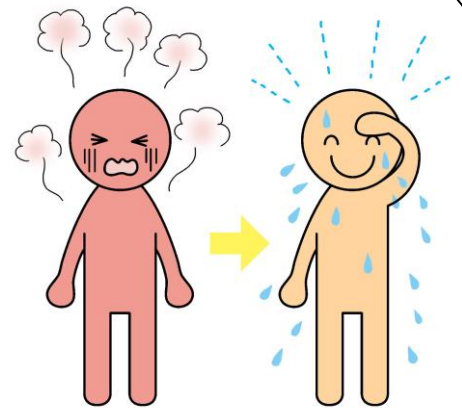


あせ で 汗はどうして出るの?

ジメジメとした日が続つづき、「汗」が出る季節あせになってきました。汗の役割やくわりをして、汗の始末しまつや体の清潔せいけつについて意識いしきするようにしましょう。

あせ で 「汗」はどうして出るの?

からだ なか すいぶん ひ ひょうめん で あせ あつ じょうはつ
体の中の水分が皮ふの表面ひょうめんに出て、汗となり、暑さあつで蒸発じょうはつ
するときからだ ねつに体の熱ねつがうばわれて体温たいおんが下がります。気温きおんが高たか
い日ひは、汗あせをたくさん出だすことで、体温たいおんが上あがるのを防ふせいでい
ます。



「あせも」って何?

あせ だ
汗あせやあかあかが皮ふひに残のこっていると、汗あせを出だす
かんせん
汗腺かんせんというところが詰つまってしまうことがありま
す。汗腺かんせんが詰つまると皮ふひの中に汗あせがたまっ
えんしょう おし ひ ふがぼつぼつ あか は つよ
炎症えんしょうを起こし、皮ふひがぼつぼつと赤あかく腫れ、強つよ
いかゆみてが出でます。これが「あせも」です。



「入浴」の効果

あせ につよ
汗あせをそのままにしていると、強つよいかゆみてが出でま
す。特に汗あせをたくさんかく暑い時期あつ じきは、汗あせをかい
たらタオルなどでこまめにふき取りと、毎日お風呂まいにち ふろ
はい あせ おとし ひ
に入はいって汗あせやあかあかをしっかりと落おととし、皮ふひを
せいけつ たも
清潔せいけつに保たもちましょう。

