



ほけんだより 5月

ゴールデンウィークでは、^{からだ}体と^{こころ}心のリフレッシュはできましたか？^{ゆたしやう}矢田小では、スポーツフェスティバルの^{じゆんび}準備・^{れんしゆう}練習の音が聞こえてきます。^{あつ}暑さも^き気になりますので、^{ねच्चゅうしやう}熱中症に注意しながら、^{げんき}元気に^{かつどう}活動してほしいです。

こんな日は **熱中症** にご用心

^{しつど たか ひ}湿度が高い日



^{きゆう}急に
^{あつ ひ}暑くなった日



^{かぜ よわ}風が弱く、
^{ひ つよ ひ}日ざしが強い日

^{からだ あつ な}体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
^{きゆう うんどう}急な運動をすると **熱中症の危険** があります。

- ^{すいぶん ほきゆう}こまめな水分補給
- ^{あせ}タオルで汗をふく
- ^{ぼうし}帽子をかぶる



^{いま}今からしっかり
^{たいさく}対策しましょう

「こまめに」ってどれくらい？

^{あつ ひ}暑い日は、のどがかわいてから^{すいぶん}水分をたくさん補給するのではなく、15～30分に1回程度、^{ほきゆう}コップ1杯（100～200ml）程^{ほきゆう}水分を補給します。
のどがかわいていなくても^の飲む、^{かつどうまえ}活動前（^{ほうか}放課など）には^の飲むことを^{いしき}意識しましょう。

なにの何を飲む？

^{にちじやうせいかつ}日常生活の中では、^な水や^{みず}麦茶など、^{むぎちゃ}激しい^{はげ}運動^{うんどう}時は、スポーツ飲料がよいでしょう。ただし、スポーツ飲料には^{いんりやう}糖分も^{とうぶん}多く^{おお}入っている^{はい}ので一度にたくさん^い飲まないように^{いちど}しましょう。

しん がっ き
新学期から
1 か げつ
1 月

がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれません。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

～ おうちの方へ ～

ちかごろのほけんしつ

健康診断 まだまだ 続きます

現在、各種健康診断を実施中です。（身体測定、視力検査、聴力検査、耳鼻科検診、眼科検診は済。今後は、歯科健診、内科検診、腎臓検診、心臓検診、視機能検査を予定しています。）
検診後、受診が必要と思われるお子様に「治療のおすすめ」をお渡ししています。
学校での健康診断は、あくまでもスクリーニング（病気の疑い）ですので、病気の早期発見・早期治療のために受診をお願いいたします。受診が終わりましたら、「治療のおすすめ」に必要事項をご記入の上、学校へご提出ください。



ゴールデンウィークでは、ゆっくりできたでしょうか？連休明けの保健室は、だるさや頭痛・腹痛での来室者がたくさんいました。（普段、保健室に来ないような子もたくさん来室しました。）

症状を聞くながれで、ゴールデンウィークの様子も聞くと、楽しかったことや、家でストレスがたまってイライラしていたこと、などなどいろいろな過ごし方があったようです。また、「教室へ行きたくないな」「勉強やだな」「まだゴールデンウィークがいいな」と素直な声も聞きましたが、チャイムが鳴ると、ちゃんと教室へ向かうのでした。ほんと、誰かに気持ちを話すと、大切だなとしみじみ実感しました。気持ちを誰かに聞いてほしい時は、どうぞ保健室へ。もちろん、担任の先生、おうちの人、お友達など、お子さんが話したいと思う人に聞いてもらい、心のリフレッシュができるとうれいですね。

