



R.5.5.19 保健室

5月保健目標
からだをせいけつにしよう

お子様と一緒にご覧ください。

5月は、1年生を迎える会や修学旅行があり、楽しそうな顔を見ることができました。日が長くなり、放課後に遊びに来る児童が増えてきました。外遊びの効果は多岐に及びます。これからも元気に外で遊んでほしいと思っています。

暑さ対策

梅雨前の時期です。この時期でも、外で遊んで帰ってきた子どもたちは、もう汗びっしょりです。地球温暖化の影響なのか、5月中旬でも暑くなってきました。

保護者の方へお願い

- 水筒を持たせてください（中身はお茶や水、スポーツドリンク可です）
- 汗対策のため、タオルや着替えを持たせてください



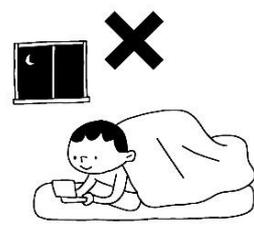
メディアコントロール「ルールづくり」

昨年の学校保健安全委員会で、メディアコントロールについて考えたとき、児童からも保護者の皆様からも家庭でのルールについて意見が出ました。ご家庭でお子様と話し合い、ぜひ、ルール作りや、ルールの見直しをお願いいたします。

ゲームをするときのルール

テレビゲームやけい帯ゲームをするときはおうちの人と話をし、使うときのルールを決めましょう。ゲームをするときは、目が悪くなるので目をゲーム機に近づけ過ぎないようにし、30分に1回程度休けいするようにしましょう。また、画面から出る光によってねむれなくなるので、ねる前にゲームはしないようにしましょう。

目を近づけすぎない 30分に1回は休けいを ねる前はしない



体温と健康の話

近年、低体温傾向(体温が36.0℃未満)の子どもが増えているといわれています。本校でも、朝の体温や保健室来室時の体温が、35℃台のお子様を何度か見かけました。



高熱はよく病気のサインとして心配されますが、低体温も子どもの生活に影響を及ぼしています。例えば、体に力が入らない、頭が働かないなど、“元気のなさ”として表れます。朝ボーッとしてみようと感じる方は多いと思いますが、低体温傾向の人は、1日を通してそのような状況が続きます。

低体温傾向になる原因は、様々です。運動不足、睡眠不足、朝食欠食、1年中温度調節された室内でゲームやパソコンばかりしている生活などは、体温調節に影響を及ぼします。エアコンやゲーム機は、快適で便利です。しかし、体に及ぼす影響も考えて、生活することが必要です。

体温を上げる工夫

- 朝ごはんにとんぱく質(納豆、小魚、卵、肉など)を取り入れる。
- 朝ごはんをよく噛むと、脳の活動が活発になる。
- 食事と睡眠の時刻を毎日同じにして、生活リズムを作る。

〔 起きる、朝食、昼食、夕食、寝る 毎日時刻を
合わせると、生活にリズムができていく。 〕

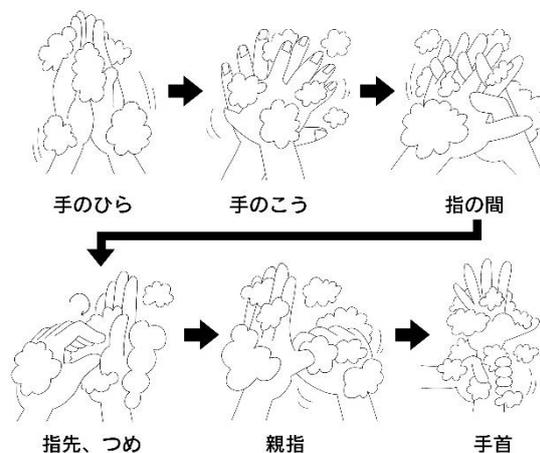


手洗いのしかた



- 最も洗い残しをしやすい部分
- やや洗い残しをしやすい部分

正しい手の洗い方



2度洗い(一度洗い流し、もう一度洗う)をするとさらに効果的!!