



加木屋小学校 令和6年（2024年）5月1日

ほけんだより



今月の保健目標
からだを
きれいにしよう

緊張しつつもがんばって過ごした4月が終わりました。保健室では、体も心もお疲れかな、という来室者が最近増えています。4月の疲れをとるためにも、ゆっくり過ごせる時間があるといいですね。下の「GW」の過ごし方」も参考にして、ゴールデンウィーク後も元気に登校してくださいね。



GWの過ごし方



ゴールデンウィークがはじまりましたね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- 起床時間を決める。
- 朝食はきちんと食べる。
- 夜は早めに休む。
- パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。



4月 身体測定の結果

各学年の平均値

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	116.5	21.2	116.4	21.6
2年生	122.4	24.0	120.6	22.6
3年生	127.4	27.0	126.8	26.0
4年生	133.9	30.5	134.5	30.5
5年生	139.2	33.7	140.3	34.6
6年生	146.7	40.1	148.8	41.6

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

おうちの方へ

* 嘔吐物の処理について

ノロウイルス感染症等の感染力はとても強力で、わずかな量のウイルスが体の中に入っただけで簡単に感染してしまいます。嘔吐物で汚れた衣類などは感染源になってしまいますので、学校では洗うことができません。汚れたものをそのまま持ち帰りますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

* 保健室での着替えについて

保健室で着替えをした場合、新しい下着・靴下を使用しますので、同じサイズの新しい物をご返却ください。保健室の上着やズボンも、洗ってご返却ください。

* 応急手当について

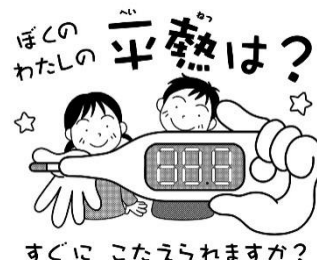
けがの程度が重い場合は、ご家庭に連絡し、医療機関での受診をお願いしています。保健室で手当てを行った場合でも、ご家庭で傷の状態を必ず確認していただき、経過観察をお願いいたします。

* 登校前の健康観察をお願いします

起床時から体調がよくなかったり、登校直後に体調不良で来室したりするお子さんが時々います。熱があるときや嘔吐をしている場合は、家でゆっくり休ませてください。また、ふだんと様子が違うと思われるときは、連絡帳等で担任にご連絡ください。

* 早寝早起きとよい睡眠について

新年度から1か月、お子さんたちも徐々に生活のリズムに慣れてきたかと思われます。しかしその一方で、新しい環境での心身の疲れが現れやすくなる時期でもあります。体内時計は目から入る光によって調節されます。睡眠の質を高めるためには、朝の光を浴びるだけでなく、夜の光（明るすぎる室内照明、スマホやタブレットなど）を避けることも重要です。部屋の照明の調整、ふとんに入ってからのスマホ使用を控えるなど、ぜひお子さんと話し合い、一緒に工夫してみてください。



すぐにこたえられますか？

