

# ほけんだより



鶴見養護学校 保健室

新緑が美しい季節となりました。例年なら、そろそろ新しい環境にも慣れてきて、落ち着いて活動に取り組める頃ですが、2度目の春休みのような長いお休みがあり、生活のリズムを作るのが難しい人もいるかもしれません。子ども達の様子に気を付けていきたいと思います。

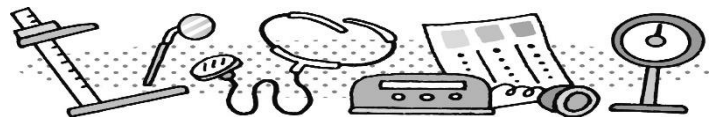
## 今月の保健行事



日にち	行 事	対象学年	日にち	行 事	対象学年
7日(火)	体重測定	中 2	15日(水)	体重測定	小 5・6
	結核検診(X線撮影)	高 1	16日(木)	耳鼻科検診	小 1・2・3・4 高 1・2
8日(水)	体重測定	高 2	17日(金)	心臓検診(心電図)	小 1・4 中 1 高 1
9日(木)	体重測定	高 1	20日(月)	体重測定	小 1・2
10日(火)	体重測定	中 3	21日(火)	体重測定	小 3・4
13日(月)	体重測定	高 3	29日(火)	歯科検診	小 3・4・5・6 高 2・3
14日(火)	体重測定	中 1	30日(木)	眼科検診	全校児童生徒
15日(水)	尿検査②	二次対象者 未提出者			

※4月に予定されていた心臓検診が17日に変更になっています。

## 今月も健康診断が続きます！



上記のように健康診断が予定されています。日程をご確認ください。

4月号でもお知らせしましたが、もし受けられなかったときは、検診・検査によっては他の医療機関での受診をお願いすることもありますので、事前にわかっている場合はご相談ください。(日程が複数あるものは、その中で受けられます) 検診の結果、受診の必要がある人には、「検診結果のお知らせ」をお渡ししますのでかかりつけの病院で受診してください。特に所見のない人は「じょうぶなからだ」でお知らせします。

健康診断後、お知らせを受け取ったら  
必ず受診しましょう



また健診に際し、問診表等のご提出ありがとうございました。「定期健康診断問診票」での情報は、校医さんに伝え検診の参考にしています。これからも検診・検査が続きます。ご協力をよろしくお願いいたします。何か気になることがありましたら連絡帳や「じょうぶなからだ」でお知らせください。

## 災害時備蓄薬について

在校生の災害時の備蓄薬の提出をお願いします。提出方法についてのプリントは4月末に配布していますので、それをご確認ください。よろしくお願いいたします。



鶴見 養子  
中1-4



# 5月は疲れが出る時期です



5月はとても過ごしやすい時期ですが、新学期からの緊張と気候の変化で疲れが出てくる時期です。体や心が疲れると、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなったり、集中力も低下して思わぬケガをしたりすることもあります。保健室への来室者が増えるのもこの時期です。



体や心の疲れを取るためには、睡眠がとても大切です。ゲームやiPadなどを就寝前にしていると脳が覚醒し睡眠のリズムが崩れたりします。寝る1時間前には使用しないようにしましょう。

また、生活習慣の乱れが体調不良につながることもあります。朝起きて日光を浴び朝食を食べ、日中は積極的に活動する。適度な空腹感と疲労感が、夕食を美味しくし睡眠を促します。生活習慣を見直して、良い習慣を身につけられるといいですね。

元気な毎日のための生活習慣を身につけましょう!!

## 朝



▶朝ごはん 1日の元気のもとになる、大切な食事です。しっかり食べられるよう、時間に余裕をもって起こしましょう。

▶朝トイレ 幼児でも便秘をすることがあります。朝ごはんを食べたらトイレに座る習慣づけから始めましょう。

▶持ち物チェック ハンカチ・ティッシュは、毎日忘れずに持たせてください。

## 昼



▶うがい・手洗い 感染症を防ぐための、大切な生活習慣です。小さいうちに身につけておけば、一生、健康を守るのに役立ちます。

★トイレの後 ★食事やおやつの前  
★遊んだ後 ★動物にさわった後

▶体を動かす 日中にしっかり体を動かして遊ぶことで適度に疲れ、夜ぐっすり眠れます。また、食欲も増して、しっかりごはんが食べられます。

## 夜



▶早寝 毎日、時刻を決めて寝かせるようにしましょう。時間になって自分から布団に入った日は、たくさんほめてあげてください。

テレビやゲームは、脳を刺激して寝つきを悪くします。布団に入る前1時間は、避けるようにしましょう。

そろそろ注意  
が必要です!

## 熱中症を予防しよう

5月6日は立夏、そろそろ熱中症という言葉が聞かれる季節です。熱中症対策は水分補給や帽子などありますが、「暑さに強い体づくり」についてお知らせします。

### 1 暑さに強いからだとは

暑さに強い体とは、暑くても体温が上がりにくい体のことです。そのために体は、暑い日が多くなると、たくさんの汗をかいたり、汗の中の塩分濃度を薄くしたりします。

こうした体の機能の変化を「暑熱順化」といいます。

### 2 暑熱順化を獲得するためには

かつては、冬から春、夏と季節が移る中で、暑さに対して自然に体に変化するとされてきました。しかし近年は、冷房機器の普及や運動不足の子どもの増加で、暑熱順化を獲得できにくくなったといわれています。特に、外遊びなどの運動習慣がほとんどなく冷暖房を使う習慣も高い(1年中エアコン環境で過ごしている)場合は、明らかに汗をかく機能が発達しないことが分かっています。

まず、運動の習慣を取り入れることです。そして5月以降の冷房の使用については、過剰に冷房に頼った生活をせず、ときには暑い環境で汗をかきながらこまめに水分補給をする習慣を身につけることが暑さに強い体を作ることになり、7・8月の本格的な夏の熱中症の予防につながります。