

ほけんだより 5月

家庭数

市川市立柏井小学校 保健室 令和3年5月12日

※おうちの方と一緒に読んでください

新学期になって1ヶ月。そろそろ慣れてきましたか？

お疲れ気味の人もあるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思っ
て続けていることが、体調を崩す原因になる場合もあるので、生活
リズムをもう一度見直してみましょう。

運動会の練習が始まります。つめが伸びていると練習中お友達

にぶつかった時などに傷をつけることもあります。つめは短く切りましょう。

だんだんと、気温も高くなってきます。熱中症予防のためにも、のどがかわく前に
こまめに水分をとりましょう。それから、汗ふきタオルも忘れずに持ってきましょう。



*** おうちの方へお知らせ ***

●5月も健康診断が続きます。検診の後に、異常が見つかった人に「結果のお知らせ」をお渡しします。何か異常が見つかった場合は、早めに検査・治療を受けるようお願いいたします。検査を受けましたら、治療報告書を担任へ提出してください。

●新型コロナウイルス感染症防止対応として、市川市では健康診断の当日に本人、また家族が体調不良の場合は健康診断を見合わせていただきますので、ご了承ください。毎日の健康観察カードにて同居の家族の発熱等もチェックしております。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

5月病って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。

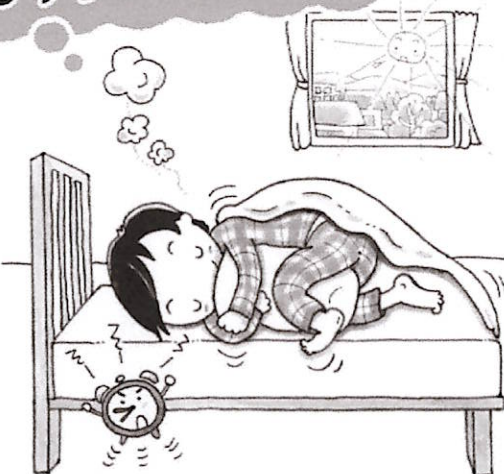


- 体**
 - なんとなくだるい
 - 食欲がない
 - 頭が痛い など
- 心**
 - 不安やあせりを感じる
 - やる気が出ない
 - イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...



起 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ...



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ...

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ...

睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。



下着が健康を守っているってホント？

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか？「別に着なくても一緒でしょ」という人！実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ！

肌の“きれい”をキープ

体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い！寒い！を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられるのですね。

