

おほけんだより 5月

令和5年5月2日
東国分爽風学園
市川市立曾谷小学校
保健室

新年度が始まって1ヶ月がたちました。新しい生活には慣れましたか？緊張もほぐれてきて、授業や休み時間の元気な声が毎日保健室にも聞こえてきます。

この時期は、自分でも気づかないうちに疲れがたまり、体調をくずしたり、けがをしやすくなっています。「ちょっとだけ」と思って続けていることが生活リズムをみだす原因になっていることもあります。生活を見直して、心も体も元気に過ごしましょう。

こよみでは夏です！！

5月5日は「立夏」です。夏が始まる日とされ、汗ばむ日もできます。

【衣服は調節しやすいものを】

天気によって気温が上下しやすい時期です。また、朝夕と昼間の気温差も大きいです。ぬいだり着たりできる服で調節しましょう。



【こまめな水分補給を】

晴れた日には夏のように暑くなる時もあります。まだ早いと油断せずに、熱中症には気をつけましょう。



その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…

あとちょっとだけ…

もうちょっとだけ…

あとちょっとだけ…



出 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。



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。

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。



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。

「嫌なこと」ほど忘れられないのはどうして？

「なんであんな嫌な言い方をするんだろう」「あんな失敗するなんてはずかしい」など、嫌なことほどなかなか忘れられないことはありませんか？

* 脳は「嫌なこと」ほど記憶します *

人には自分の身を守るために無意識のうちに働く、「防衛本能」というものがあります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばしでかけ上がって転んだりすると、「次は失敗しないようにしましょう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。



* うまく切り替えることが大切 *

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。過去のことと割り切り、「次はがんばろう！」と前向きにとらえられるようになります。いいですね。

毎週、爪を切っていますか？

擦り傷などで保健室に来る人たちの手をよくみると、いつ爪を切ったのだろうと思うくらい爪が伸びています。爪が伸びていると運動や外遊びをする時など、自分がケガをするだけでなく、友達にケガをさせてしまうことがあります。いよいよ運動会に向けての練習がはじまりますから、週に一度は、爪を切るようにしてみてください。



保護者の方へ

各種健康診断終了後、必要な人には「結果のお知らせ」を配付しています。できるだけ早目に受診をされることをお勧めいたします。受診の際には「診断結果報告書」を医師より記入いただき、学校へご提出の程よろしくお願いたします。

また、5月・6月と健康診断が続きますので、日程をご確認いただき、体操服の準備など、ご協力をお願いいたします。