



からだ・心の疲れ 大切にしたい『ひと休み』

新年度がスタートして、およそ1か月。だんだん新しいクラスや学年にもなれて、バタバタとした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか?そして、ふと気づくと「なんだか、からだがだるくて重い」「気分がちょっと落ち込み気味」、そんなことはありませんか?

学校生活の中で新しいことや変えあることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、からだも心も疲れています。

睡眠を多めにとったり、自分の好きなことをやったり、美味しいものを食べたり…と動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間をつくりましょう。

いろいろな事を『頑張る』と同じように、『ひと休みする』ことも大切にしてください。

健康診断でわかること

とわからないこと



健康診断では、みなさんが、バランスよく成長しているか?見たり聞いたりするのに不自由はないか?体の異常や病気の可能性はないか?がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値 ●病名
- 病気や不調の原因 ●治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。不調の原因が早くわかれば、早く治療が始まります。治療期間も短くてすむかもしれません。なりより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでください



こんな症状はありませんか?



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

自分に合ったストレス解消法を見つけよう!



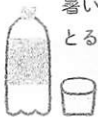
体育祭に向けて「けが」や「熱中症」に注意しましょう!!

連休明けから体育祭の練習が本格的になり、暑い日も多くなる予報です。からだ暑さになれていないこの時期は、熱中症が発生しやすくなります。いつもと調子が違うなど感じた時には、すぐに先生に申し出ましょう。

5月14日の体育祭に向け、練習の期間から気を引き締めて、けがや事故がないよう、そして当日は、練習の成果を十分に発揮できるようにしましょう。

汗をかきヒミツ

人は暑いときや運動したときだけでなく、お風呂に入っているときやふだんの生活の中でも、気づかないうちに汗をかいています。汗は、かわくときからだの表面の熱をうばいます。体温が上がりにくいように、バランスをとっているのです。暑くなる日が増えてきました。暑さからからだを慣れない今、急に暑くなったときは熱中症にかかりやすくなります。運動するときや暑いときは、水分をとるのを忘れずに!



おうちの方へ

汗ふきタオル

水筒



の用意をお願いします

体育祭に向けて、保健室からのお願い

その1 熱中症対策をしてください。

- ① 十分な睡眠をとってください。
- ② 必ず朝食をとってください。
- ③ こまめに水分と塩分をとってください。(小さい水筒では、すぐに中身がなくなってしまいます。十分な量の水分を持参してください。)
- ④ 休憩時には、凍らせたペットボトルで体を冷やすなどをしてください。ペットボトルの水分は水筒に入れて飲むことができます。
- ⑤ 朝の体調をよく確認していただき、体調が悪くない時には無理をしないで休むようにしてください。

その2 手足の爪の長さを確認してください。

爪は短く切ってありますか?長い爪は・・・

- ①怪我の原因になる → 競技の際に割れたり、はがれてしまったりと、とても危険です。また、大勢で参加する競技の際には、他者に怪我をさせてしまう恐れもあります。
- ②不衛生である → 爪の間には汚れがたまりやすく、感染症や食中毒の原因になることもあります。

爪のおしゃれは大人になってからでも充分できます。長い爪はすぐに切りましょう。

