

ほげんだより4月

平成31年4月発行 北小保健室



いよいよ新年度がスタートしました。新しい友だち、新しい生活を前に、「よし、がんばるぞ!」という気持ちの人も多いことでしょう。新しい環境になじむまでは、自分でも気がつかないうちに緊張し、疲れがたまってくるものです。休みの日にはゆっくり休養して、心と体をリフレッシュさせることも大切です。

1日・1週間・1年の過ごし方のポイント

01 日のポイントは……夜と朝

子どもたちの疲労度を調査してみると、1日の中でいちばん疲れているのは「朝」という調査結果があります。

朝をすっきり迎えるためには、前夜の過ごし方が大切。

★からだも寝る準備を

夕食後には間食をしない、眠る時間の1時間前にはテレビなどを見たりゲームをしたりするのをやめ、お風呂に入り、明日の準備をして、静かな部屋で電気を消し、暗い中で眠りにつく。

★朝は、まず、からだをしゃんと起こす

目がさめたら、カーテンを開けて日の光を浴びる、冷水で顔を洗う、水やお茶・牛乳などを飲む、軽くからだを動かす。

そして、朝ごはんをきちんと食べる。

01 週間のポイントは……土曜日・日曜日の過ごし方

同じく、1週間でいちばん疲れているのは、なんと月曜日とか。これは土・日に朝ねぼう・夜ふかすと、いつもの生活リズムをくずしがちのため。また、運動クラブやお出かけなどで、活動量が平日よりぐんと多くなったり、反対に家でごろごろしてテレビやゲームばかりしているなど、何もしないで過ごしたりした場合に、月曜日に疲労感が出やすいです。

★月曜日を元気に迎えるには

休みの日でも、起床・就寝時間は平日と同じに。適度にからだを動かして。日曜の午後6時以降は家でゆっくり過ごしたいですね。



01 年のポイントは……ペースを守り、季節に合わせて

1年をマラソンにたとえて考えてみます。季節の変化はコースの起伏と考えて。長い道のりを走り切るには、ペース配分と季節に合わせた走り方が大切。無理な走り方やペースの上げ下げは、記録を悪くするし、完走できないことも。

生活もそれと同じ。むやみにペースを変えず、季節に合わせて過ごし方を取り入れることを心がけて。

また、四季折々の食べ物を食べていくこともポイントの1つ。旬の食材には、その季節や次の季節を乗り切っていくためのエネルギーになるものが多い。



健康診断が始まります



4月の健康診断日程

健康診断は、みなさんの体の様子を知るための、大切な行事です。どれだけ成長したか、ふだんの生活で気をつけるとよいことがないかなど、自分の体に注目してみましょう。



日	月	火	水	木	金	土
7 桜	8	9 発育測定 4・5年	10 発育測定 2・3・6年	11 聴力検査 2年	12 発育測定 1年・スマイル 聴力検査3年	13 桜
14 桜	15 聴力検査 5年	16 聴力検査 1年・スマイル	17 視力検査 4年	18 視力検査 3年	19 視力検査 5年	20 桜
21 桜	22 視力検査 6年	23 内科検診 4・6年	24 視力検査 1年・スマイル	25 視力検査 2年	26 耳鼻科検診 全学年	27 桜

検診の参考とするため、事前に問診票を数種類配付・回収させていただきます。期限内にご提出いただくようお願いいたします。



検査や検診の結果異常や病気の疑いがある人には「お知らせ」を渡しますので、早めに専門医で診察を受け、結果を学校まで知らせてください。

なお、異常がない場合はお知らせしませんので、ご承知おきください。

学校医の先生を紹介します

学校の検診やけがの時などにお世話になる校医の先生方です。

内科 藤倉 博之先生 耳鼻科 稲木 勝英先生 眼科 針谷 淑人先生
歯科 阿部 俊男先生・西村 裕一先生 薬剤師 榎本 哲子先生



今年度も給食後の歯みがきを実施します!

毎食後に歯みがきする習慣を身につけさせ、う歯や歯周疾患の予防につなげるために、昨年度より給食後の歯みがきに取り組んでいます。つきましては、4月12日の給食開始までに、以下の準備をお願いします。

* 歯みがきセット *

・歯ブラシ ・プラスチック製のコップ ・巾着袋
(歯みがき粉やデンタルリンス等は持たせないでください。)

歯みがきセットは、少なくとも週末には持ち帰り、洗って月曜日に持ってくるようにしてください。毎日持ち帰りたい人は、給食セットと一緒にの袋にしても結構です。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

