

5月のほけんだより

令和4年5月2日
大田区立調布大塚小学校
校長 玉野 麻衣
養護教諭 山本 順子

5月2日は八十八夜。天気が落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりな時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。

暖かい日も増えてきました。暖かいを通り越して暑い日も増えてきます。1枚おめに汗拭きハンカチやタオルなどを準備して、夏に向けた体調管理をしていきましょう。



紫外線はただの悪者じゃない

「日焼けしたくないから」と、家の中で過ごすことが多くなっていませんか。日焼けの原因となる紫外線は「肌によくない」と嫌われがちですが、実は人の体にとって大切な栄養素を作ってくれています。

ビタミンD
は紫外線
から
作られる?!

ビタミンDは骨や歯の成長を助けたり、がんなどの病気を予防したりする効果があるとされています。

魚類やキノコ類からもとれますが、皮膚に紫外線をあてるだけで体内に作り出すことができるのです。

Lets日光浴!!

大切なのは適度に日光を浴びること。ゴールデンウィークも、昼間は外に出て運動などを



しましょう!(帽子等も忘れずに)

4月の保健室

春休み中に体調を崩した児童が多かったようで、新学期始まった当初は欠席が目立ちましたが、徐々に落ち着いて学校生活が送れるようになってきました。健康診断も始まり、保健室の出入りもあわただしいですが、大きなけがもなく1か月を過ごすことができました。5月も健康診断は続きます。5月は気候も良く、外で遊ぶことが増えると思いますが、引き続き落ち着いて行動できるようにしてほしいと思います。また、「早寝・早起き・朝ごはん」の取り組みも始まります。ご家庭の方々のご協力もよろしく願います。

健康診断、まだまだ続きます



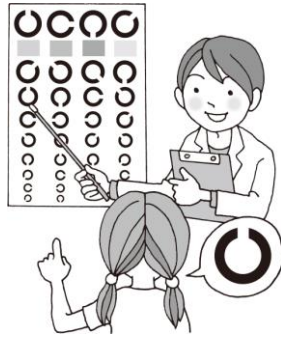
5月の予定です

視力検査

9日(月) 3・4年生

11日(水) 5・6年生

メガネを持っている人は
忘れずに持ってきてください



内科検診

10日(火) 3・4年生

13日(金) 1・2年生

13:30~



歯科検診

17日(火) 1・2・3年生

24日(火) 4・5・6年生

9:00~



耳鼻科検診

20日(金) 4・5・6年生

13:15~



受診のおすすめを
もらったら
おうちの人と一緒に
確認し
早めの受診を!

ロバート博士の85%



心配事が多く困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

心配なことを紙に書く 心配レベル(1~10)と一緒に書くと効果◎

ちょっとした工夫で
心配事と上手に付き合っ
ていきましょう

まわりの人の力を借りる おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

