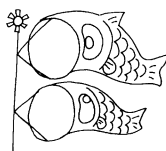


ほけんだより5月号

令和5年5月2日

えがいのたね



大田区立東蒲小学校

校長 鈴木 裕二

養護教諭 島田 早津樹



No.2

新しい学年に進級して約1か月がたちました。みなさんの心と体の調子はどうでしょうか。この1か月間、みなさんは新しい生活に慣れようと必死に頑張ってきたと思います。その疲れが出やすくなるのが5月です。5月3日からまたまったお休みが続きます。生活リズムがくずれやすくなりますので、連休明けに疲れを残さないように過ごしてください。また、手洗いなどの感染症予防策も引き続きしっかり行いましょう。

5月も健康診断が続きます！

内科検診 体育着（上半身がすぐに脱げる服装）で実施します。

1日（月）1・4年 13:30～ 実施済
8日（月）2・5年 13:30～
11日（木）3・6年 13:30～



※体育着またはシャツ1枚（上半身）で保健室に入ります。

検診をする場所は、パーテーションで仕切られており、ひとりずつ中に入って検診をします。背骨の状態を見るため、校医の先生の前で体育着またはシャツを脱ぎます。高学年女子は、下着は身に着けたままで大丈夫です。

尿検査2次 1次陽性者

12日（金）提出 2次予備日・15日（月）



※検査対象となった人には、お知らせと検査容器をお渡しします。

※4月の1次検査で、検体（尿）を提出できなかった児童は、この日に提出してください。容器や提出用の袋を紛失してしまった場合は、事前に保健室まで取りに来てください。

保護者のみなさまには、年度当初のたくさんの書類の提出や尿検査などお手数をおかけいたしました。みなさまのご協力のおかげで、スムーズに健康診断を進めることができております。健康診断は6月末まで続きますが、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

あさ はやねはやおき朝ごはん



きそくただ せいかつしゅうかん み
~規則正しい生活習慣を身につけよう~



5月は大田区の「早寝・早起き・朝ごはん」月間です。みなさんは、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べてきていますか。1時間目から「気持ちが悪い…」「頭が痛い…」と言って保健室に来る人の中に、必ず「昨日、寝た時間が遅かった」「寝坊して朝ごはんを食べられなかった」という人がいます。生活のリズムがひとつ乱れると、体のリズムも乱れ、調子が悪くなってしまいます。素敵な「健康」のハーモニーは、食事・運動・睡眠・排便の4つのリズムがうまく調和することで奏でることができます。

けんこう 健康のハーモニー



しょくじ



うんどう



すいみん



はいべん

●早寝早起き朝ごはんが良いと言われる理由●

睡眠にはリズムがあり、眠り始めたころから深い眠り（ノンレム睡眠）がきて、1時間半くらいすると浅い眠り（レム睡眠）になります。この浅い眠りの時に、人は夢をみると言われています。深い眠りと浅い眠りを繰り返しながら、朝方には浅い眠りの時間が多くなって、だんだんと目が覚めます。夜、早く寝ると、朝起きる時間までの間に睡眠のリズムがきちんとできるので、朝、スッキリと目覚めることができます。

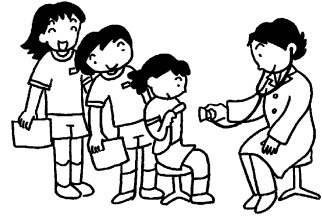
朝、早く起きると、朝ごはんもゆっくりおいしく食べることができます。運動会の練習が始まるので、朝ごはんは大切なエネルギー源となります。朝ごはんを食べると、朝、排便する習慣もつきやすくなります。

5月の「早寝・早起き・朝ごはん」月間では、特に「朝ごはんをしっかりと食べる」ことを意識して、みなさんで取り組んでいきたいと思えます。

●やる気ホルモンのセロトニン●

朝、眠気を覚ますには、まずカーテンを開けて太陽の光をあびることで。すると、セロトニンというやる気ホルモンがたくさん出て、心が穏やかになります。前向きな気持ちになり、何事も頑張ろうという意欲がわいてきます。

えがおのたね→うらもあります



健康診断では、疾病の疑いがある場合に「健康診断結果のお知らせ（受診勧告）」をお渡ししています。学校で行われる健康診断は、あくまでもスクリーニング（疾病の疑いがあるかないかの選別）であり、確定的な診断ではありません。

お子さんが「健康診断のお知らせ」を持ち帰ってきた場合は、速やかに医療機関を受診し、診断を受けてください。（受診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。）

① **内科検診、眼科検診、耳鼻科検診、聴力検査で「受診のお知らせ」をもらった場合は、医療機関での受診が済んでいないと6月から始まる水泳の学習に参加できません**ので、早めの受診をお願いいたします。

受診が終わりましたら、「受診結果のお知らせ」の切り取り線以下部分を、保健室までご提出ください。

② 学校医による検診（内科・耳鼻科・眼科・歯科）を欠席され、他学年での検診日にも受診ができなかったお子さんには、「〇〇検診のお知らせ」というお手紙をお渡ししています。

その際は、大変お手数ですが、同封された用紙をお持ちの上、学校医の診療所で未受診となっている科目の検診をお受けください。臨時休診などの場合もありますので、必ず事前に連絡を入れてからおでかけください。

内科、耳鼻科、眼科検診が未受診のままですと水泳の学習に参加できません。

ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

心と体の栄養補給となる連休を！



保護者のみなさまへ

入学、進級してから約1ヶ月が経ちました。お子さんも新しい生活に慣れ始めた頃ではないでしょうか。ようやくリズムが付き始めた頃にやってくるのが5月の大型連休です。

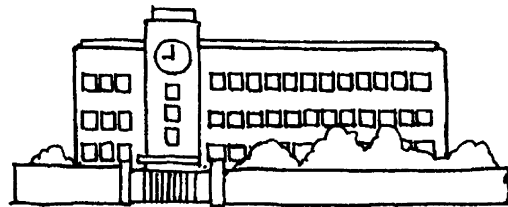
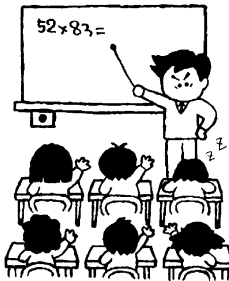
私たち人間の体は、環境の変化に対して、必死に適応しようと頑張ります。しかし、次第にその疲れが出てきて、大型連休等の長い休みに入ると張り詰めていた緊張が緩み、体調がすぐれないなどの身体症状が出てくる場合があります。これは、正常な反応です。

私たち大人は、このような問題に対して様々な方法によって自己解決を図ることができます。しかし、子どもは大人のようにストレスに対処するスキルがまだ身に付いていません。

その結果、「頭が痛い。」「おなかが痛い。」と訴えたり、登校を渋ったりする場合があります。



学校という場所は、多くのエネルギーが必要とされる場所です。様々な価値観との遭遇や新しい学びには、多くのエネルギーを費やします。そのような場所にお子さんが毎日通うことができるのは、学校以外でエネルギーを補給する場所、つまり「家庭」があるからです。



明日からの連休で遠方にお出かけされるご家庭も多いと思います。リフレッシュするとともに、休み明けに疲れを残さないようにお過ごしください。そして、お子さんが頑張ってきたこの1ヶ月のお話をじっくりと聞いていただきたいと思います。

「おうちの方が、自分の気持ちやがんばりをわかってくれた！」という思いは、必ず明日に向かって一歩を踏み出すエネルギーとなるはずです。

