

ほけんだより

ジメジメとした梅雨の季節は、気分も晴れず、ふさぎ込んでしまうことがあります。晴れた日は積極的に外で遊びましょう。また、今月は水泳指導が始まります。体調を崩さないように、生活リズムを整えましょう。

心のメンテナンス、大丈夫？

新学期が始まって、2か月がたちました。運動会も終わり、ほっとしたところですが、環境が変わったことで緊張したり疲れを感じたりした人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。

◆イライラする

◆やる気が出ない

◆朝、起きられない

◆友だちや家族と話をしたくない

◆食欲がない

◆勉強に集中できない



ひとつでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも！？
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



しっかり睡眠をとる

Zzzzzz



落ち着くものを

抱きしめる



運動をする

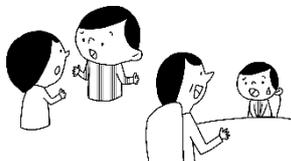


食べたいものを

食べる



なやみや不安があるときは、家族や友だち、先生など自分が話しやすい人に相談してみましょう。また、もし不安やなやみを持っている友だちがいたら、話を聞いてあげましょう。その際には、友だちの顔を見て聞き、一緒に考えてあげることが大切です。



スクールカウンセラーさんに相談することもできます。
予約が必要なので、保健室へ予約をしにきてください。



梅雨の季節はココに気を付けて！

服装に気を付ける

雨がふって肌寒い日は長袖やカーディガンがおすすめです。



食中毒に気を付ける

手洗いをしたり、調理器具をせいけつにしたり、食べ物が悪くなる前に食べましょう。



雨具に気を付ける

先がとがっていない子ども用の傘がおすすめです。雨風が強い日は、雨がッパも便利です。



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1〜2週間続けると、からだ暑さに慣れてきます。



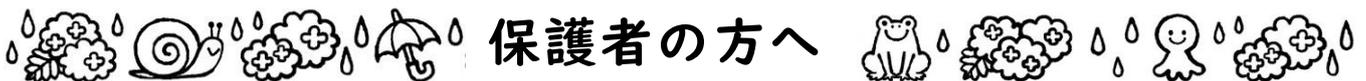
ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯ぶねにつかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。



色覚検査について

本校では、4年生(希望者)を対象に6月に色覚検査を行います。他学年でも希望がありましたら、簡易検査をすることができますので、ご希望の方は連絡帳等で、担任または養護教諭までお知らせください。

水泳の事前準備について

- 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は、治療を済ませておくようお願いいたします。また、治療中の病気などがありましたら、事前にお知らせください。
- 爪を切るようお願いいたします。長いとけがの原因になります。
- 水に入っている時間は短くても、体力を使いますので、前日や当日は早めに就寝させてください。また、朝食は必ず食べてから送り出してください。

こんな時はプールに入れません。

- 発熱や鼻水、咽頭痛などの風邪症状がある。
- 普段より多く目やにが出ている。
- 普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みがある。
- 目が赤く充血している。
- 出血しているケガがある。