

◎ おうちの方といっしょに読みましょう。

ほけんだより5月



令和6年5月15日

白兎養護学校 保健室

ゴールデンウィークが終わりました。長いお休みと慣れない生活で体調を崩してはいませんか？朝晩は冷えますが、少しずつ昼間暑い日が増えてきました。水分補給や体調管理に気をつけて過ごしましょうね。

＜5月の保健目標＞ 自分の体を知ろう



朝ごはんでウォームアップ



わたしたちは、運動をする前に、体操やストレッチなどの「ウォームアップ」をして、体温を上げて、体を動かしやすくします。

朝ごはんも同様に、しっかりと食べることで、すいみん中に下がった体温を上げて、体を動かしやすくします。朝ごはんを食べることは、1日を元気に過ごすための「ウォームアップ」の役割をしてくれるのです。

まず、朝ごはんの味を楽しみながら、よく歯でかむことで、脳の働きを活発にします。そして、食べものを飲み込むことで、胃と腸の働きを目覚めさせて、栄養が体中に送られます。さらに、体中に栄養が送られることで、体全体で活動が活発になり、体温が上がって、体の動きもスムーズになります。

みなさんも、早寝早起きして、朝ごはんをしっかり食べる時間をつくってくださいね。朝ごはんには、脳の栄養源であるブドウ糖がふくまれるごはんやパンなどがよいです。





もうすぐ運動会ですね。
5月でも暑くなる日があります。
気温の変化や体調に気をつけて過ごしましょう。

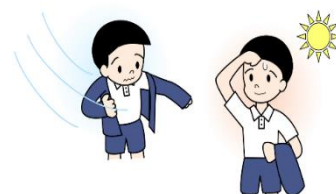


《帽子》

紫外線は5月頃から増えると言われています。外に出るときには、帽子をかぶりましょう。

《衣服の調節》

気温の変化に合わせてやすい服装を準備しましょう。薄い上着などの着脱しやすいものが便利です。



《水分補給》

こまめな水分補給を！ランニングの後や休憩時間等、のどが渇くまえに飲むよう心がけましょう。



健康診断が始まっています。

4月には全校の身体測定や該当学年の心電図検査やレントゲン検査、
5月は全校の尿検査や学校医健診が始まっています。児童生徒によっては、病院が苦手な診断や検査が難しかったり、学校での検査や学校医健診も受けることができなかったりすることもあります。

児童生徒が不安にならないよう、少しずつでも検査や健診が受けられるように、また人や環境に慣れるために、担任と相談しながら進めています。

- 事前に練習をする。検査グッズを使ってみる。健診の流れを体験する。
- ベッドに寝てみる。眼科健診のために暗い部屋を準備する。
- 校内散歩しながら保健室前に来られるようにする。保健室の場所を覚える。
- 養護教諭や学校看護師と挨拶やハイタッチなど、顔を覚えて仲よくなる。
- けがをした時や体調の良くない時は、保健室以外にも安心できる教室で処置をする。
- 学校医健診について、①保健室に入る、②待合の椅子に座れる、③診察椅子に座れる、④学校医とハイタッチ出来る、⑤健診が出来る 等の段階をふむ。

ゆっくり、少しずつ、いろいろな方法でチャレンジしています。健康な生活を送るためにも、いざと言うときに困らないためにも、少しずつ検査や健診に慣れていくことを目指しています。

そのためには、保護者の方の御協力や個別に御相談させていただくこともあります。保護者の方から受診の様子等も、お聞かせいただけたらありがたいです。何卒、よろしくお願いいたします。