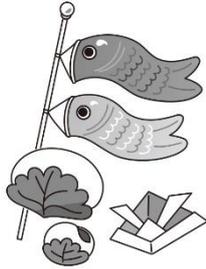


すこやか 5月

令和5年5月10日
浅羽学園
袋井市立浅羽北小学校
保健室



風薫るさわやかな季節になりました。連休後は、生活リズムの乱れなどで体調を崩しやすくなります。夜はいつもより早めに寝て体の疲れを取り、規則正しい生活リズムを取り戻せるよう、御家庭での御協力をお願いいたします。

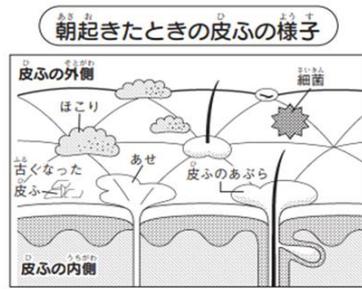


5月の保健目標

身のまわりをせいけつにしよう

病気の予防や身だしなみを整えるためにも、「清潔」の意識をもつことは大切です。

朝はしっかり顔を洗って、体も心もスッキリしてから、登校ができるといいですね。また、登校前に鏡を見ることで、身だしなみを確認する習慣を身に付けていきましょう。



皮膚が清潔になる
皮膚のよごれをそのままにしておくと、はだあれなどの原因になります。



すっきりと目が覚める
体と心が目覚め、思い切り活動するためのスイッチが入ります。

湯船につかるメリット

こんなにあった!

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです!

- 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る
- 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる
- 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる
- 寝る1~2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しよう!

5月の健康診断予定

まだまだ続きます
健康診断



12日	歯科検診（全学年）	※朝食後の歯磨きを忘れずに！
17日	眼科検診（全学年）	
23日	心電図検査（1・4年）	
24日	尿検査（全学年）	※起床直後の尿を採りましょう

熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

6年生が薬学講座を受けました

薬の正しい使い方、お酒・たばこ・薬物の恐ろしさを学びました。病院で薬を処方された時は、御家庭でも、薬について話題にしてみてください。



- ① 薬は、コップ1杯の水かぬるま湯で、決められた時間と量を守って飲むこと！
- ② 「自分の薬」以外の薬は飲まないこと！

大麻はダメ、セツタイの理由は

Aさん、Bさん、Cさんは大麻の経験者。これまで深く考えることなく、毎日が楽しければいいと、大麻を吸ってききました。でも今は――

- Aさん** どうして私は逮捕されて留置場にいるのだろう。なんて惨めなんだろう…。
- Bさん** 私が大麻を教えたせいで、彼女と親友は逮捕され、人生を大きく狂わせてしまった。
- Cさん** 人生がこれからよくなるという転換期にいつも大麻で逮捕された。幸せな人生を自分で壊してしまった…。



最初の1回は「友だちに誘われて」「その場のノリで」「興味半分で」。でもその先で待つのは大きな後悔だけ。

SNSの中にはウソの情報もあります。「大麻が人生を壊す」これが経験者の本当の言葉です。

