



令和6年5月号  
葉鹿小学校  
保健室

「青葉は目の薬」と言われるように、校庭の木々の青葉を見ていると癒されます。教室にさわやかな風が吹き抜けています。新学期が始まって1ヶ月・・・学校生活の緊張がほぐれ、疲れがでてくる時期です。お子さんが疲れているようでしたら、とにかく早めに休養させてください。たっぷり睡眠をとって元気を取り戻していただくようお願いいたします。



## せいけつ検査を実施します

5月から毎週金曜日の健康観察の時間にせいけつ検査を行います。「はい、元気です。」と言う時に、ハンカチとティッシュペーパーを先生に見えるように両手で上に高く持ち上げてください。健康観察が終わったら、おとなりの人とつめを見せ合って、のびていないか確認します。×がついてしまったら、連絡帳を書く時に「⊕ハンカチ」「⊕ティッシュペーパー」「⊙つめを切ってくる」と記入します。

## どうして「せいけつ」が大切なのですか？

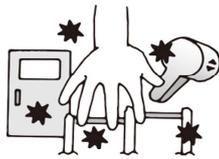
身だしなみを整える「マナー」と、「病気から体を守る目的」があります。毎日、せいけつを心がけましょう。ハンカチとティッシュペーパーは、すぐに取り出せるように持ち歩きましょう。



ハンカチとティッシュペーパーは、持ち歩きましょう。

## ハンカチでふくまてが 手洗い です

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー...いろいろなものを触るみなさんの手にはバイ



菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥...なんてことをしていませんか？

## てあら 手洗い

手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかくな手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう



# 新学期が始まって1ヶ月・・・こんな症状はないですか？



気分が落ち込む



不安や緊張がある



イライラする



こんなときは・・・



身体を動かす



深呼吸をする



好きな事をして  
のんびり過ごす



誰かと話をする

**\*あなたが話しやすいお家の人や学校の先生など、信頼できる大人に相談しましょう。**

**\*あわてないで、あなたのペースでいいのですよ。**

暑熱順化  
は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力を  
つけ、体が熱中症になりにくい状態に  
なることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、  
湯船につかる

汗をかくほどの運動を  
習慣にする

その他、  
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



## 歯と口の健康週間の実施について



先日、よい歯のポスターの募集をしましたが、素晴らしい作品を提出していただきました。ありがとうございました。標語は、校内で募集をかけ、校内選考された作品と合わせて選考会へ応募します。応募作品は、6/2(日)午後～6/9(日)昼頃まで、コムファーストに展示される予定です。(ポスターは、応募作品全て。標語は、入賞者のみの展示になります。是非、足を運んでみてください。)