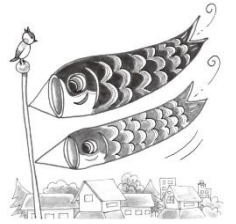


令和3年5月7日
 横浜市立大正小学校
 校長 神野 滋
 養護教諭 小野田舞衣

5月になり、季節は夏へと向かっています。この時期は、4月の緊張や疲れがたまってきたことにより、体調を崩しやすくなります。体調を崩すと、熱中症にもなりやすくなってしまいますので、規則正しい生活・バランスの取れた食事・すいみんを見直し、健康な生活を心がけましょう。



コロナに負けない！熱中症にならない！毎日元氣！な体をつくるために・・・
自律神経を整えよう！

自律神経ってなあに？

体には、緊張モードとリラックスモードがあります。それをバランスよく切り替えて、体を調節してくれるのが自律神経です。緊張モードとリラックスモードのバランスが崩れ、緊張モードが長く続いたりすると、体に様々な不調がでできます。



こんな症状はありませんか？

- 朝なかなか起きられず、午前中は元気が出ない
- なんだか眠れない
- 食欲がない、おなかがへらない
- 気候の変化に弱い
- カゼでもないのに頭やおなかが痛い
- いつも手足が冷たい

その症状、自律神経の乱れが原因かも！？ 自律神経を整えるには・・・



- ☆朝起きたら太陽をあびる
- ☆運動やストレッチで体を動かす
- ☆休日でも平日と同じリズムで過ごす
- ☆暗くした部屋でぐっすりねむる
- ☆寝る前にスマホやテレビなどは見ない



★1番大事なのは、“ほっとできる時間”をつくること★

- ・温かい飲み物を飲む
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・音楽を聴く
- ・誰かと話をする など

☆5月の健康診断について☆

【聴力検査】1～3、5年生

耳がどのくらい聞こえるかを調べます。

前日に耳そうじをしましょう。

【歯科検診】全学年

病院の先生が歯や歯ぐきが健康かどうか

調べます。登校前にしっかりと歯をみがきましょう。

【内科検診】全学年

病院の先生が心臓・肺・皮膚・背骨・手足などの健康状態を調べます。

くわしく体を調べるために、上半身裸になりますが、お友達に見られる心配はありません。

【耳鼻科検診】1・4年生、希望者

病院の先生が耳や鼻、のどが健康かどうか調べます。前日は耳そうじをしましょう。

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のキーワード！



か かならずぼうし

き きそくただ規則正しいせいかつ生活

ご こまめにすいぶん水分をとる

お お塩もわすれずに

り りょうをとる

【保護者の方へ】



1 健康診断について

- ・学校で行う健康診断は、確定診断をするものではなく、あくまでスクリーニング検査（ふるい分け）の結果によるものです。「受診のおすすめ」をもらったら、医療機関でくわしく診ていただくことをお勧めいたします。また「異常なし」と診断される場合があることをご了承ください
- ・2・3・5・6年生で5月27日の耳鼻科検診を希望する人は、学級担任又は養護教諭までご連絡ください。（保健調査票の耳鼻科検診希望の欄に○を記入している方は、連絡の必要はありません。）

2. 新型コロナウイルスについて

- ☆お子様の体温、顔色、食欲などご家庭での健康観察をお願いいたします。もしお子様の体調がすぐれない場合には、決して無理をさせず、登校を控えるようお願いいたします。
- ☆お子様に発熱等の症状がない場合でも、登校することに不安や心配なことがある場合には、遠慮なく学校にご相談ください。
- ☆万一お子様が感染した場合、濃厚接触者となった場合、PCR検査等を受ける場合には、速やかに学校に報告をお願いいたします。
- ☆感染対策の一環として、学校で体調が悪くなった際には早期に早退の判断をさせていただく場合があります。ご理解・ご協力をお願いいたします。