

すこやか

2023年（令和5年）5月 25日

福山市立川口東小学校 ほけんだより

からだを動かすと気持ちがいい季節ですね。運動場で走り回って遊ぶ子供たちも増えてきましたが、みんな汗だくで真っ赤な顔をしています。急に暑くなって日中の気温が25℃以上になる日も増えてきました。体が暑さに慣れていない時期には、少しの運動でも熱中症になることがあります。



日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

暑さ対策

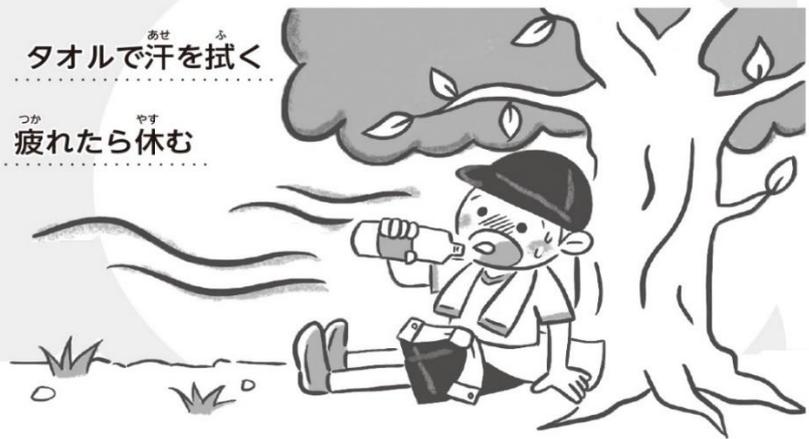
通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



朝ごはんは足りていますか？

保健室へ「お腹が痛い」と言って、来室してくる児童がよくいます。多いのが給食前でちょうどお腹がへる時間帯です。本人たちは「へっていない。」と言いますが、給食後は元気に外で遊んでいます。ただ単にエネルギー切れです。

中には、もっと早い時間に気分がすぐれずに保健室へ来る児童もいます。朝ごはんを食べていないか量が少ないのが原因ではないかと思われることがしばしばあります。「食べる時間がなかった」「欲しくないから」という理由が多いのですが、朝ごはんを食べるためには、もう少し早く起きる事が大事ですね。

朝ごはんを食べると…



- 体温が上がって、体がめをさます。
- 脳にエネルギーがいきわたる。
- 頭がよくはたらく。
- 腸がしげきされ、うんちが出やすくなる。

どんなものを食べるといい？



- たんぱく質⇒体温を上げます。
- 肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品など
- 炭水化物⇒脳へのエネルギー源
- ごはん・パン・めん・シリアルなど



《 おねがい 》

水筒を毎日持って来るようにしましょう。ハンカチも毎日取り換えて持ってきましょう。

新型コロナウイルス感染症の5類移行後も手洗いや換気、咳エチケットは続けていきます。また、健康状態に気をつけ、かぜ症状がある時は、無理をせず家でゆっくり休んでください。

つめののばしすぎに注意!

爪の長い人をよくみかけます。爪が長いと爪が折れて自分がけがをしたり、人に当たってけがをさせたりしてしまいます。また、爪の間にゴミやバイキンがたまってそれが原因で、皮膚の感染症を起こすこともあります。

おぼえておこう!

つめの切り方

<p>かたち 形</p>  <p>四角く、角が少し丸い 角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。</p>	<p>なが 長さ</p>  <p>爪と指の長さが同じ 深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。</p>	<p>き 切るタイミング</p> <p>1週間に1回を目安に お風呂上がりがおすすめ。 つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。</p>
--	---	---

仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



世界禁煙デー

5月31日は



子供がたばこを吸うことは法律で禁止されています。たばこの煙の中には、たくさんの有害物質が入っていて、特に成長期の子供の体には、大人よりも悪影響があることが知られているからです。一度吸い始めるやめられなくなる危険性もあるので、絶対に吸わないようにしましょう。また大人、たばこを子供の近くで吸わないようにする努力が必要です。

健康診断の結果を配布します。

歯科検診と視力は全員に結果をお渡しします。その他の検診・検査結果は、疾病の見つかった人のみにお知らせします。結果を入れた「保健関係連絡封筒」は中身を抜いて、すぐに学校へお返しください。よろしくお願いいたします。