

ほけんだより



令和6年 5月号
多摩市立大松台小学校
校長 森田康之
養護教諭 武井佳那

新学期が始まって1か月が経ちました。連休明け、新しい環境に慣れてきたころ、たまっていた疲れがどっと出たり、気がゆるんだり、けがや体調不良の児童が少し増える時季でもあります。自分でも気付かないうちに疲れてしまう時もあると思います。適度に体や心を休めて、今月も元気に過ごしてほしいと思います。

5月の保健行事

	日程	学年	注意
心臓病検診	9日(木)	1年生・ 該当児童	体育着を忘れずに持たせてください。 他学年の該当児童は個別にお知らせいたします。
尿検査二次回収	13日(月)	該当児童	朝一番の尿を取ってください。 該当児童のみお知らせいたします。
眼科健診	23日(木)	全学年	前髪が目にかかっている人は切るか、 必ずピンでとめるようにしてください。
歯科健診①	29日(水)	2・4・5年	当日の朝はていねいに歯をみがいてきてください。

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。



栄養がたくさんの新茶

お茶には様々な栄養が含まれています。



体の酸化を防ぐ

リラックス効果のある

ビタミンC

眠気を覚ます

テアニン

血圧を下げる

カフェイン

カテキン

など

特に、4月中旬～5月中旬に出回る新茶は、1年で最初に収穫されたお茶なので、冬にため込まれた栄養がたくさん含まれています。

お茶がおいしいこの時期、お茶を楽しんでみましょう。

「お茶でうがいをするとうまい」と聞いたことがあると思いますが、これにはカテキンが関係しています。

- むし菌の付着や増殖を抑える
- 歯垢の形成や付着を抑える
- ウイルスの増殖を抑える

カテキンには、このような効果があるという研究もあります。



5月の保健目標 「けがの予防や手当てを考えよう」



★けがは少しの注意でふせげます ～こんなことに気を付けましょう～

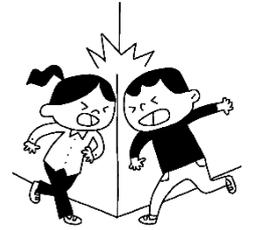
登下校中は・・・

- 道路でふざけたり遊んだり走ったりしていませんか
- おしゃべりに夢中になっていませんか
- 赤信号をムリに渡っていませんか
- 車のかげから飛びだしていませんか



校舎や校庭では・・・

- ろうかを走っていませんか
- そうじの時間にふざけたり遊んだりしていませんか
- つめがのびていませんか
- 遊具をまちがった方法で使っていませんか



★心のつかれに注意

- ・気分が落ちこむ
 - ・やる気が出ない
 - ・不安やきんちょうがある
 - ・イライラしやすい
 - ・食欲がない
 - ・よくねむれない、朝起きられない
- …など、こんな症状がある人はがんばりすぎて心がつかれているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。



心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす



友達や大人の人に相談するのもおすすめです

まずは早起き！ いいリズムで毎日元気

早起きして朝日を浴びる

朝ごはんをゆっくり食べる

ウンチが出てスッキリ

早く眠くなって朝までぐっすり

お腹が空いてごはんがおいしい♪

元気に遊ぶ・運動する

“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。