

ほけんだより 5月



令和3年4月28日 北九州市立沼小学校 保健室 平川智美

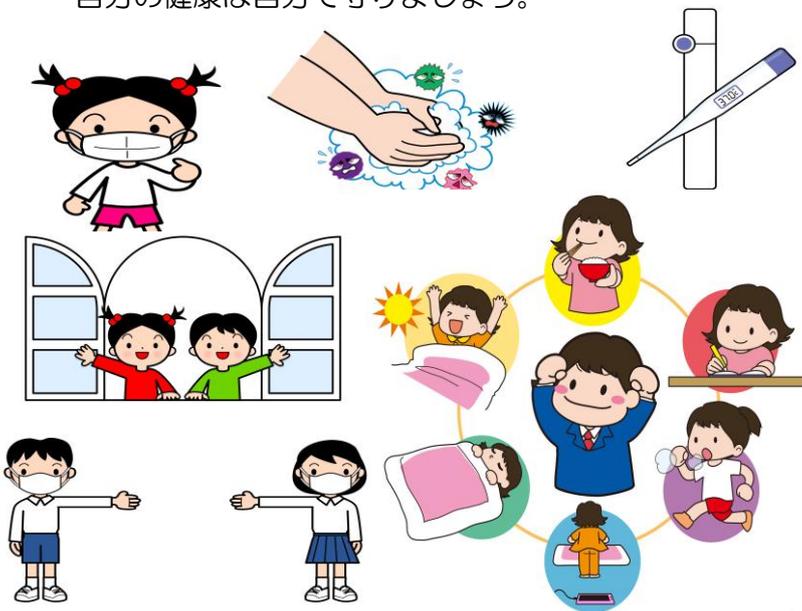
5月のさわやかな風を感じ、色とりどりの花や木々の緑に自然エネルギーを感じます。外に出て、自然のパワーを充電し、免疫力を高めましょう。

コロナ感染防止対策は、ますます強化が必要です。ゴールデンウィークも3密を避け、マスク・手洗いを怠らず、リフレッシュしてくださいね。



コロナに負けない！！

県内の感染者が急増し、北九州市でも第4波の到来が心配されています。新型コロナウイルスの変異ウイルスは、子どもにも感染しやすいと言われています。むやみに恐れるのではなく、今すべきことをしっかりと守り、自分の健康は自分で守りましょう。



5月の保健行事

13日（木）内科検診2・4年

18日（火）フッ素塗布

2・3年希望者

20日（木）検尿1回目提出

24日（月）心臓検診1年

市外転入者

27日（木）検尿2回目提出

*内科校医の平野先生が、コロナワクチン接種業務のため、1・3・5年生の内科検診は、9月に延期させていただきます。

*今後の予定は、以下の通りです。

眼科検診6/18（金）

耳鼻科検診6/24（木）

歯科検診6/29（火）

校医の先生方のコロナワクチン接種に伴い、6月の後半の検診となりました。視力検査や聴力検査の結果で気になる場合は、先に受診されて下さい。受診された場合は、結果を連絡帳等でお知らせ下さい。



しょねっじゅんか

暑熱順化・・・熱中症にご注意を！

「暑熱順化」汗を出して体温調節をし、体が暑さに慣れる時期です。同時に、気温の変動で体が対応できず、熱中症になりやすい時期です。体育や昼休みの後に、「だるい」「頭が痛い」等の訴えも増えています。衣服の調節と十分な水分補給で、熱中症を防ぎましょう。



***必ず、水筒を持てきましょう！**





その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



ゲ ゲームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

あとちょっとだけ…



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

もうちょっとだけ…



お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

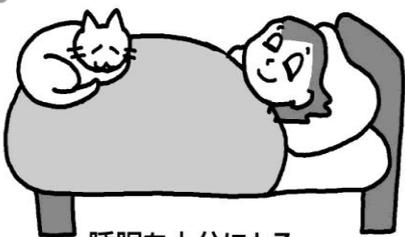
あとちょっとだけ…



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

ゴールデンウィーク明けは… 心身の疲れが出やすい時期です

対処方法



睡眠を十分にとる
(心身を休める)



上手に気分転換をする
(ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする
(誰かに相談したり助けをもらう)