

ほけんだより No.2



令和6年4月30日 新堀小学校 校長 養護教諭



新年度がスタートして1か月がたちました。新しい学校・新しい学年・新しい教室・・・と、色々な「新しい」に慣れてきたころではないでしょうか。

5月は急に気温が高くなり「熱中症」になりやすい季節です。水分補給や衣服の調節をし、適度な休けい時間をとりましょう。

5月の保健目標

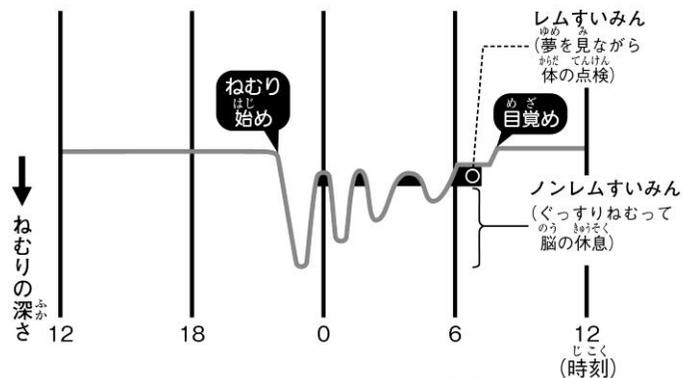
すいみん しっかり睡眠をとろう



「5月病」なんて言葉があるように、4月からの緊張や疲れが出てくる時期です。体調をくずしてしまう前にしっかり睡眠をとり、3食きちんと食べるようにしましょう。

「レムすいみん」と「ノンレムすいみん」

私たちは、ねむる中で「浅いねむり」と「深いねむり」を何回かくり返しています。浅いねむりを「レムすいみん」と呼び、体は休んでいますが、脳が活発に動いて体の点検をしています。深いねむりを「ノンレムすいみん」と呼び、このときは脳も休息をとっています。



レムすいみんとノンレムすいみんをしっかりとすることで、脳も体もつかれがとれるのです。

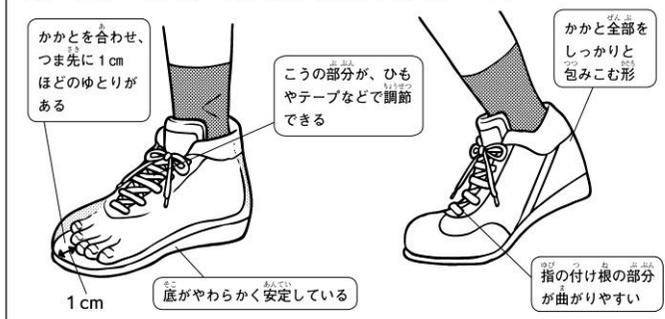
じぶん 自分にあった靴を選ぼう!



明日はいよいよ全校遠足です。新堀小学校では、数年ぶりの開催です。すでに準備万端かと思いますが、靴の準備はどうでしょうか? 「よく転ぶ」「すぐ足が痛くなる」という人は、靴があってないのかもしれませんが。小学生は「すぐに足が大きくなるから…」と、大きめサイズを買う人もいます。しかし、大きすぎ・小さすぎは、けがの原因になってしまいます。自分の靴を確認してみましょう。

正しいくつの選び方

自分の足に合わない小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形することがあります。また、反対に大きすぎるくつをはいていると、転びやすく、くつがぬげやすくなるため、ねんざを起こすことがあります。くつを選ぶときは、つま先に1cmほどゆとりがあるものを選ぶようにしましょう。



保護者の皆様へ ★5月健康診断の予定★

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7 内科健診(3,4年)	8	9	10 腎臓健診2次・漏れ者
13	14 内科健診(1,2年)	15 眼科健診(全)	16	17 腎臓健診最終
20	21	22 耳鼻科検診(全)	23	24
27	28 心臓検診(1年)	29	30	31 モアシ検診(5年)