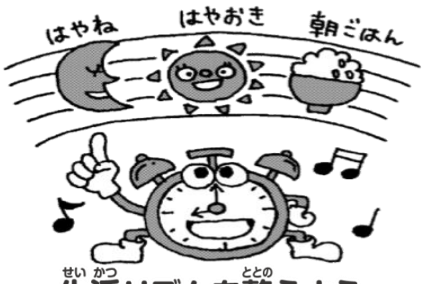
愛川町立田代小学校

すこやか

平成３０年５月１７日
ほけんだより　第２号

5月の保健目標



生活リズムを整えよう

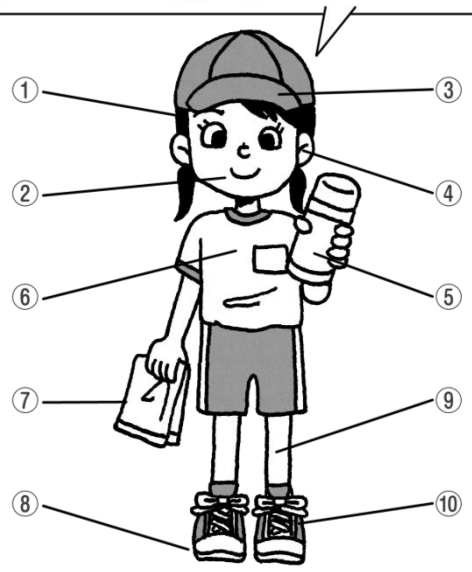
新緑の美しい季節になりました。新年度が始まり、１ ヶ月が経ちましたが新しい環境には慣れてきましたか。

５ 月は気温の変化が激しい季節です。日差しの強さと暑さを感じることが多くなってきました。

また、6／2 の運動会に向けて、運動会練習に取り組んでいますので、のどが渇いたと思う前に必ず水分補給をするようにしましょう。

運動会に元気に参加するための10カ条

体操服、赤白帽子、水筒、タオルなどの持ち物にはきちんと名前を書いておきましょう!



① 早ね早起きをする
② 朝ごはんをしっかり食べる
③ 日焼け対策をする
④ 先生の話をよく聞く
⑤ こまめに水分補給をする
⑥ 体調が悪いときは無理をしない
⑦ 汗ふきタオルを用意する
⑧ 手足のつめを切る
⑨ 準備体操をしっかりやる
⑩ 自分に合ったくつをはく

チェックしてみよう

水筒について

過日、学校からお知らせしましたとおり、水筒を持参していただき熱中症予防をしましょう。

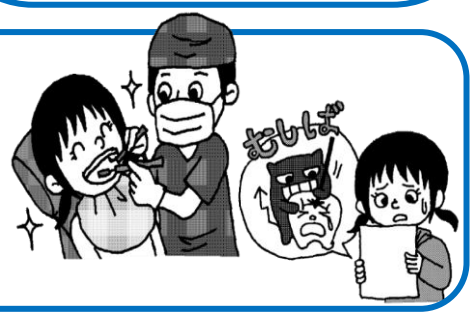
水筒にも、いろいろなタイプがあります。衛生上、直接口をつけるタイプは雑菌が繁殖しやすいので、なるべくコップ付きのものが理想ですが、無理に購入する必要はありません。

その日のうちに飲みきり、パッキンなどに黒カビが発生していないかを確認し、毎日しっかり洗い乾燥させましょう。時々塩素漂白をしましょう。

健康診断結果について

健康診断の結果、精密検査や治療が必要な人にはプリントでお知らせします。内容をご確認いただき、早めに専門医院に受診してください。

受診結果は、保護者の方がわかる範囲で記入して、報告をお願いいたします。

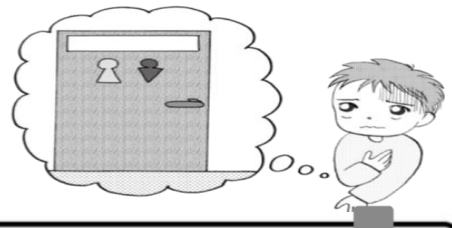


こんな症状ありませんか?

よく眠れない 朝起きられない

めまい・立ちくらみ・頭痛・吐き気がする

腹痛・下痢や便秘をくり返す



「起立性調節障害」という病気があります

自律神経の異常により、交感神経（緊張）と副交感神経（リラックス）のバランスが崩れた状態。起立したときに脳に供給されるはずの血液が行き渡らず、立ちくらみなどの症状を引き起こします。「怠けている、さぼっている」など勘違いされやすい症状です。

「過敏性腸症候群」という病気があります

病院で検査をしても明らかな異常が認められないにもかかわらず、このような症状が長く続く病気。

便秘型・下痢型・交代型の3つに分類されます。

原因は不明ですが、ストレスが症状を悪化させる要因になります。

裏面へ続く

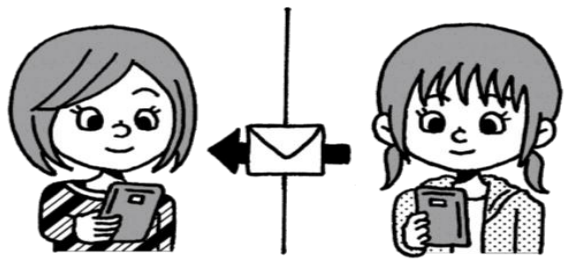
予防方法と対処

ストレスをためない ストレスを発散する

規則正しい生活を心がける

症状が長引くときは病院を受診する

話上手になろう!

	直接会って話す「会話」	携帯電話やメール、SNSで話す「会話」
メリット	 ・表情、声の感じ、雰囲気などから感情が読み取れる ・不特定多数の人には知られない	 ・簡単に、どこにいても話ができる
デメリット	 ・会いに行かないと話せない	 ・文字だけの情報では伝わらないこともある ・不特定多数の人に知られることがある ・一度ネットにアップしたことは、半永久的に消せない※個人情報などには注意が必要です!

それぞれの特徴を知って、使いこなせるようになろう!

会話力を高めるコツ

向かい合って話をする機会が少なくなってくると、「会話力」が弱くなるといわれています。
そこで、会話をするときのちょっとしたコツをご紹介します!

自分のことばかり話さない

相手の話を途中で遮らない

相手の話にうなずいたり、相づちを打つ