



保健だより

すこやか

令和4年5月6日
水見市立西の杜学園
NO. 2

風薫る5月になりました。

コロナウイルス感染症がまだまだ流行しています。一人一人が予防を心がけ、感染拡大防止に努めましょう。また、朝晩と日中の寒暖差が大きいので注意が必要です。十分な休養、栄養バランスのとれた食事、適度な運動を行い、体調を整えましょう。

健康診断について

- ・心臓検診（1・7年）・・・5月11日（水） 9:30～
- ・歯科検診（1～6年）・・・5月17日（火） 9:00～
（7～9年）・・・5月19日（木） 10:00～
- ・尿検査（全学年）・・・5月31日（火）



※朝の歯みがきは、ていねいに行いましょう。

※提出できなかった人は6月1日（水）に提出ください。
詳細については、後日お知らせします。

※5月中に健康カード（白）と視力カード（緑）を配ります。確認後、保護者印欄に押印し、すみやかに学校へ返却してください。

6月に予定している耳鼻科検診については、異常があった人にも結果をお知らせします。

※視力低下がみられた場合は、視力カードを持参のうえ、眼科の受診をお願いします。

※治療カードを受け取った人は、早めに治療をしてください。

新型コロナウイルス感染症に注意！

まだまだ新型コロナウイルス感染が続いています。
引き続き、一人一人ができる予防を行っていきましょう。

オミクロン株について

※令和4年3月時点、国内ではほぼオミクロン株になっています。



症状

のどの痛み、咳、鼻水等の上気道症状が多く、
味覚・嗅覚障害は少ない。

潜伏期間

約3日程度。（従来株は5日）



早寝・早起き・朝ごはんまでパワーアップ！

夜遅くまで起きていると、朝の目覚めが悪くなり、十分な朝食摂取も困難になり、日中の勉強や運動に支障が出る場合があります。そのため、よりよい学校生活を送るためには、早寝早起きをして、質のよい睡眠をとること、朝食をしっかり食べることが必要です。

元気な体をつくるポイント

① 早寝・早起きで朝の光を浴びよう

早くぐっすり眠ると、成長ホルモンが多く分泌され、心と体の疲れがとれ、成長を促してくれます。また、私たちの体内時計は、24時間よりも少し長くなっていますが、このずれを調整してくれるのが太陽の光です。早起きで、太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされます。また、作業の効率も上がるという実験結果もあります。

② 日中は元気に体を動かそう

たくさん遊んでたくさん運動をしましょう。ほどよい疲れが夜の眠りを誘い、ぐっすり眠ることができます。また、運動後にも成長ホルモンが出ます。

③ 朝食をしっかり食べよう



早起きをして、朝食をたっぷり食べると、脳が活発に働き、集中力が高まります。また、肉魚卵や野菜等、タンパク質やビタミンの多いバランスのとれた食事からは、眠りのホルモン(メラトニン)がつくられ、夜の寝付きがよくなります。

④ メディアは時間を決めよう

寝る30分～1時間前にはテレビやゲームを終え、眠る準備をしましょう。寝る直前まで光の刺激を受けていると、睡眠の質が悪くなってしまいます。3時間以上の長時間の視聴は、学習した記憶をかき消すというデータも出ています。



運動会の練習が始まります



★規則正しい生活を。

運動会の練習で運動量が増えます。しっかり睡眠をとり、体の疲れを残さないようにしましょう。また、午前中のエネルギー源である朝食もしっかり食べましょう。

★水分補給を忘れずに。



自分では分からなくても、体は汗をかいています。

のどが渇いていなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。

★汗の始末はしっかりと。

汗をそのままにしておくと、臭いの原因になったり、汗が冷えた時に体調をくずしたりします。タオルでこまめに拭くことが大切です。



★短いつめで危険回避を。

長いつめはけがにつながります！
また、友達を傷つけてしまうことがあるので、手足のつめは短くしておきましょう。



熱中症に注意！！

暑さに慣れていない時期は、熱中症に注意が必要です。こまめに水分補給をしましょう。運動会の練習も始まりますので、学校に水筒を持ってくるようにしてください。また、早寝を心がけて体調を整えましょう。