

ほけんだより

南犬飼中保健室
No.2 令和3年5月



新学期が始まって、ひと月。新しいクラス、部活動、人間関係にも少し慣れて、落ち着きつつあるころかもしれません。「体がだるい」「少しゆううつ」そんなことを感じてはいませんか。いろいろな環境の変化があるこの時期は体も心も疲れやすいものです。自分の体調の変化に気づき、早めの対応をしていくことも大切です。頑張るときには頑張る、休むときには休む…生活の中で、うまくバランスをとっていけるといいですね。

運動会の練習が始まっています

水筒やタオルを持参すること。また、爪を切っておくなど運動をする準備を行い、ケガのないように気をつけて思い出に残る運動会にしていきましょう。

熱中症にならないために

- しっかり睡眠をとる。
寝不足の場合、疲れがとれず、体の調子が悪くなりやすい。集中力にかけケガをしやすい。
- 朝食を食べる。
- 水分(水・麦茶・汗をたくさんかくときはスポーツドリンク)をこまめにとる。
「のどが渴いたな」と感じる時には、水分が足りなくなっています。
- 運動するときは、こまめに休憩をとる。
無理をしないことが大切。



熱中症かな?と思ったときは

- 涼しい場所(風通しのよい日陰、クーラーがきいた室内)で休憩する。
- 水分と塩分を補給する。(スポーツドリンクや経口補水液など)
- 首やわきの下、足のつけ根などの太い血管があるところを冷やす。

自分の体調の変化に早い段階で気づいて、熱中症にならないようにしましょう。



ハンカチ身につけていますか?

手を洗った後に使うハンカチ。鞆や机のなかでは、必要な時に使えません。

石けんを使い流水で手を洗うことが感染予防の基本ですが、その後、清潔なハンカチやタオルで手をふくことも重要です。ハンカチを持たずに水道で手を洗い、ぬれたまま教室にもどる姿も見かけます。

ジャージのズボン後ろにポケットがあります。そこにはいつもハンカチやミニタオルを入れましょう。予備も持っているとお替えることができます。いいですね。

また、持っていない友達に貸したり、自分が忘れたときに借りたりしないようにしましょう。



5月の健康診断

21日(金)血液検査 2年
28日(金)尿検査2回目

6月の健康診断

3日(木)内科検診 3年
17日(木)内科検診 2年
24日(木)内科検診 1年

※内科検診は5月から6月に変更になりました。



保護者の方へ

視力検査・尿検査の結果を対象のお子さんに配付していますので、確認をお願いします。

腎臓の話 私たちの体の60%は水分でできています。その水はきれいでないといけません。でも私たちが生きてると体のいろいろなところから不要物が出ます。そこで活躍するのが腎臓です。

不要物は水と混じり、血液によって腎臓まで運ばれます。その量は1分間に1リットル。腎臓は不要物を取り除いたきれいな血液を元に戻し、不要物だけを尿として体の外に出します。尿の量は個人差がありますが1日約1.50です。

尿を作る大切な腎臓。尿検査では腎臓の病気を見つけることができます。

5月28日(金)が尿検査2回目です。前回忘れてしまった人は必ず提出してください。(2次検査対象の人も提出してください。当日、提出できない人は保健室にお知らせください。)