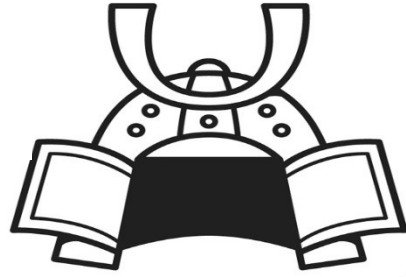


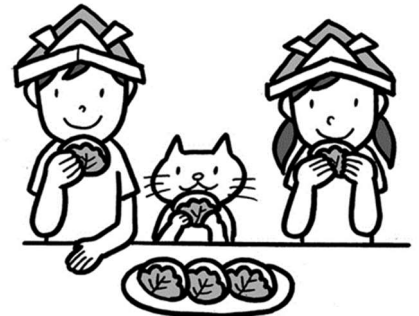
ほけんだより

新座市立新開小学校 校長 八代 剛
令和6年4月30日 養護教諭 柳世 梢



新学期が始まって1ヶ月が経ちました。4月から始まった定期健康診断も、発育測定、視力検査、眼科検診、聴力検査、耳鼻科検診が終わりました。緊張からくる疲れに、気候の変化が重なり、体調を崩している人も見られます。連休では体と心をゆっくり休めてくださいね。

GW中も 正しい生活リズムですごそう



【治療勧告について】

歯科健診と尿検査を除くすべての検診は、病院受診が必要な方のみ治療勧告（治療のお願い）をお渡ししています。治療勧告を受け取った場合は、早めに病院の受診をお願いいたします。特に、耳鼻科、眼科、内科につきましても、医師の許可が無いと水泳に参加できませんので、水泳の授業が始まる前に治療を済ませてください。また、検診日当日に欠席された場合、個別に健康診断を受けていただく必要があります。

【成長の記録について】

本日、成長の記録を配付しました。成長の記録は、4月の発育測定終了後に配付しています。身長や体重を御確認いただき、不備がありましたら、連絡帳等でお知らせください。

ぐっすり眠れるヒミツは
コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入るとき、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。でもじつは、毎日「ある時間」にも汗をかいています。それが眠っているとき。

布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。

すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量は**コップ1杯分**。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれません。

汗をかいてぐっすり眠るためのポイント
寝る前は気持ちをリラックスさせよう
風通しのいいパジャマを着よう

「相談力」も大切な**「力」**です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもコクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは
話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきつといはるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい**「力」**です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうには思っていませんか？
痛いのは嫌だ
重い病気が見つかったらどうしよう…
めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。
できるだけ早く病院でみてもらいましょう。

5月の健康診断について



月	火	水	木	金
		1 尿検査回収一次① 	2 尿検査回収一次② 	3
				憲法記念日
6	7	8	9	10
振替休日				
13	14	15	16	17
				心臓検診 10:30~ 1年生
20	21	22	23	24
体操着を忘れずに 	内科検診 1~3年 尿検査回収二次① 	内科検診 4~6年・ひまわり 尿検査回収二次② 	全校遠足 	
27	28	29	30	31
		午後出張		

【4月のほけんしつ】

令和6年度が始まり、約1か月が経ちました。検診では、「お願いします」や「ありがとうございました」と挨拶をしてくれる新開っ子が多く、嬉しい気持ちになりました。5月も健康診断は続きます。廊下での移動や待っている間は、静かにしましょう。検診の日、なるべく休まないように、体調を整えてくださいね。

先日の3連休では、ピクニックに行きました。外でご飯を食べたり、公園で遊んだりすることは久しぶりで、足が筋肉痛になりました。毎年の目標である「体力向上」を目指して、5月からは縄跳びを毎日跳びたいと思います。朝のぴょんぴょんタイムにも参加したいので、誘ってくれたら嬉しいです。