

ほけんだよい

令和5年 5月 9日
 清瀬市立清瀬第七小学校
 校長 吉田 有子
 養護教諭



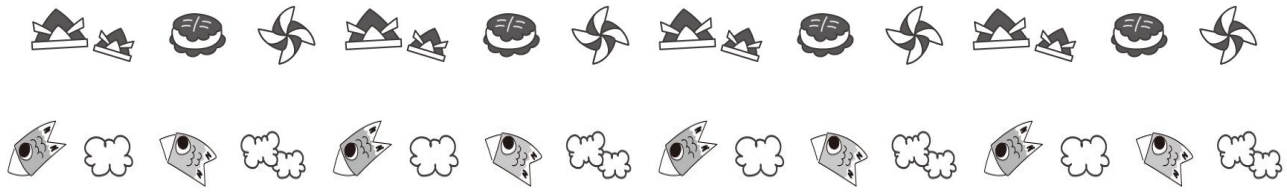
さわやかな風が心地よい季節となりました。校庭の芝生の上では、のびのびと体をめいっぱい動かして遊んでいる人がたくさんいます。汗もたくさんかきますから、タオルやハンカチを必ず持つてくるようにしましょう。

5月の保健目標
 生活リズムをととのえよう



5月の保健行事予定

日時	対象学年	項目
9日(火) 13:10~	2・3年 けやきひのき学級	内科検診
11日(木) 朝一番	二次検査の連絡を受けた人	尿検査
16日(火) 8:45~	全員	眼科検診
19日(金) 13:10~	1・6年 前回お休みした人	内科検診
23日(火) 13:10~	4・5年 前回お休みした人	内科検診



たいちょう らいしつ ひと
体調をくずして来室する人が増えています。

ぐっすり眠れなくて具合が悪くなる、または疲れておなかや頭が痛くなる人が増えています。新しい学年が始まって、そろそろ疲れてくる頃です。夜はしっかり眠って疲れをとるようにしましょう。ぐっすり眠るために寝る前の過ごし方も工夫しましょう。



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」と不思議に思えるかもしれませんよ。



寝る前に **OFF**

テレビ タブレット
 スマホ ゲーム

メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
 ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前*にはしっかり「OFF」!

*日本眼科医会 HP「こどもの目」より



**保護者の皆様へ
 新型コロナウイルス対応について変更・継続があります。**

- ① 健康観察表は継続します。
 必ず記入していただき、お子さんに持たせてくださいますようお願いいたします。
- ② 出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」です。インフルエンザ同様に学校における登校を再開する際には「登校届」が必要になります。
- ③ 現在の感染者の推移は横ばい、または増加傾向にあります。体調がすぐれない場合は無理をせず早めの休養をお勧めします。