



ほけんだより



5月

鹿嶋市立高松小学校 保健室

5月は4月の進学・進級など新しい環境の変化の疲れが出やすい時期です。緊張がゆるんだことなどから、心身の疲れが出やすく、毎年保健室へ来る人が増えるのもこの時期です。大型連休もあり、生活リズムが乱れてしまった人もい



Q どうして早寝・早起きは大切なの？

体をつくるホルモンである成長ホルモンは睡眠中にでます。この成長ホルモンは、骨や筋肉を形成したり、代謝をよくしたり肥満を防止したりするだけでなく、心を安定させる働きがあります。最も分泌されるのは、午後10時から午前2時ごろなので、この時間帯に眠っていることが健康につながります。

Q 朝ごはんを食べないといけないの？

朝ごはんを食べると、体温がすぐに上がり始めます。ところが朝ごはんを食べないとお昼ごはんまで体温が低い状態が続きます。体温だけでなく、脳の温度も下がったままなので、眠くなってあくびが出たりします。また、脳にもエネルギーが必要です。朝ごはんを食べないと、前の日の夕食が午後7時なら、お昼ごはんまで17時間もあくことになり、脳に栄養がまわらず、イライラしたり、集中力がなくなる原因にもなります。



5月

| | 日にち・学年 | どんなことを調べるのかな？ |
|----------------------|---------------------------|---|
| 内科 けんしん 健診 | 5月13日(月) 13:10~ 1・2・3年 | 心臓や、目・耳・のど・ 背骨・関節・筋肉などに 異常がないか調べます。 |
| | 5月14日(火) 13:10~ 4・5・6年 | |
| ※体操服でうけます。忘れずにしましょう！ | | |
| 歯科 けんしん 検診 | 5月23日(木) 8:30~ 全学年 | むし歯がないか、 口の中に異常が ないか調べます。 |
| | ※朝でいねいに歯をみがきましょう！ | |

健康診断が終わり次第、疾病・異常の疑いのあった人にだけ結果を配付します。
(歯科検診のみ全員に結果を配付します。)
結果をもらったら、早めにかかりつけの医療機関を受診しましょう。

☆保護者の方へ☆

歯科検診後に歯鏡を持ち帰ります

歯科検診で使用する歯鏡が市から支給されることになり、歯科検診で使用した後におうちに持って帰ります。ディスプレイ(使い捨て)のもので、長期は使用できませんが、持ち帰りましたら、家でのみがきや仕上げみがきの時に使用してください。

また、大きい鏡と合わせ鏡にすることで、お子さん自身も自分の歯の裏側を見ることが出来ます。普段見れない場所ですので、ぜひ一緒にみてあげてください。



5月に 気をつけたいこと

暑い？ 寒い？ 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でじょうずにあつさ・さむさを調節しましょう。



のどがかわいた！ の前に 水分をとろう

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



お散歩に 注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！

