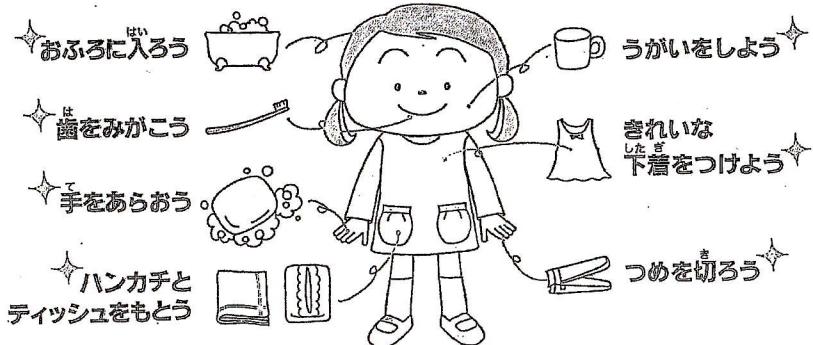


# 5月はっこり

平成27年5月8日  
京都市立朱雀第七小学校  
校長 武内 泰寛  
養護教諭 犬井 景子

## ほけんもくひょう 身の回りを清けつにしよう。



手洗いで  
気をつけてほしい  
ところ



## ぐすりねむるために…

・毎朝同じ時刻に起きて、朝の光をあびよう。

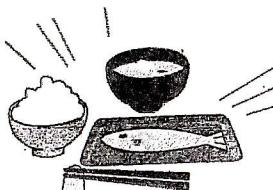
早く寝ようと思つたら、まずは早く起きることです。

朝の太陽の光をあびると、体内時計のリズムがリセットされ、夜同じくらいの時刻にねむくなります。

・規則正しい食事をとろう。

朝ごはんを食べると、消化器官が

動きはじめて、からだが目覚めます。



・からだを動かす習慣をつけよう。

昼間に運動をして、からだの奥の体温を上げておくと、夜ぐすりねむれます。軽く汗ばむくらいの運動を毎日30分ほどしましょう。



・自分なりのリラックス



ねる前に緊張や強い刺激があると、なかなか寝つけません。ねむる前にぬるめのお風呂に入ったり、軽いストレッチをしたりして、パッとからだをリラックスしましょう。

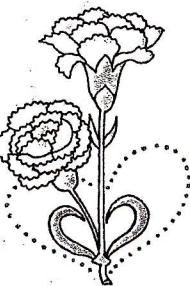


## 保護者の皆様

風がさわやかにふき、新緑が美しくなってきました。

新学期が始まり、約1ヶ月が経ちました。ようやく新しい環境にも慣れてホッとする5月は、実は今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期です。

疲れたなあと思ったら、無理をしないで、早めに休養をとていただきなど、睡眠を十分とれるよう心がけていただきたいと思います。



### つかれがたまっていますか？



体だけではなく心のつかれは出でいませんか？チェックしてみてください。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝、起きにくい。              | <input type="checkbox"/> 上くううする。        |
| <input type="checkbox"/> 友だちや家族とあまり話をしなくなってきた。 |   |
| <input type="checkbox"/> 楽しきうでない。              | <input type="checkbox"/> 休みの日はゴロゴロしている。 |
| <input type="checkbox"/> 夜ねつきにくい。              | <input type="checkbox"/> 食欲がない。         |

これらは、ストレスがたまっているサインかもしれません。

上手にリラックスを！

- ・休息をとる
- ・軽く体を動かす
- ・感情を出す
- ・五感で楽しむ



## 今月も続きます 健康診断

検診や検査の結果、相談や治療が必要なお子さんには、お知らせの用紙を渡しています。なるべく早めに受診してください。結膜炎や眼瞼炎、鼻炎などは、水泳学習で悪化する人もいます。耳垢は、水に入ることによって、中耳炎になる恐れもあります。

眼科疾患や耳鼻咽喉科疾患の可能性がある場合は、水泳学習が始まる6月15日までに受診して水泳の可否について尋ねてください。

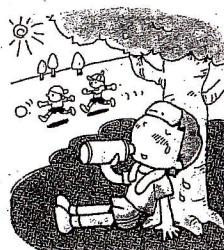


### 熱中症に気をつけましょう！

①暑い時、スポーツをしている時、閉め切った室内や車の中、風が通りにくい所にいる時に起ります。

②めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、はき気、だるい、けいれんする、またすぐ歩けない、体温が高くなるなどの症状。

- |   |          |
|---|----------|
| ③何かおかしい、少しでも調子が悪いと感じたら、がまんせずに涼しい場所で休む、体を冷やす、水分をとるなどしましょう。 | ④防ぐためには… |
|---|----------|



※体温が40度以上の場合には、熱射病の可能性があるので、直ちに救急車を要請しましょう！

無理せずに過度になると、外に出る時はぼうしをかぶる、こまめに水分をとることが大切です。