



平成 31 年 4 月 26 日

湘南養護学校

保健室

新学期がはじまって1ヶ月が経とうとしています。新しいお友達、先生には慣れましたか？

新生活に慣れ、ちょうど疲れが出てくる時期です。連休を使って緊張で疲れた身体と心を休めてください。今年のGWは10連休です！元号が「平成」から「令和」に変わります。平成最後のGW、のんびり派の人もアクティブ派の人も上手に過ごして、心も体もリフレッシュして下さい。

5月の保健行事予定



7日(火)	体重測定(小学部、中学部、高等部3年)
8日(水)	歯科検診(高等部)
9日(木)	精神科検診(小学部3年、4年、高等部2年)
10日(金)	心臓検診(小学部1年、4年、中学部1年、高等部1年)
13日(月)	体重測定(高等部1年、2年)
14日(火)	眼科検診(欠席者)
15日(水)	内科検診(小学部、中学部)
16日(木)	精神科検診(小学部2年、中学部1年、3年)
17日(金)	尿検査2回目
21日(火)	結核検診(高等部1年)
29日(水)	歯科検診(小学部、中学部)
30日(木)	整形外科検診(高等部1年、希望者)
31日(金)	尿検査3回目



- 通院などであらかじめ欠席が分かっている場合は早めにお知らせください。
- 心臓検診、結核検診は予備日がありませんので、欠席がないようご協力をお願いします。

つめてなんのためにあるの？

今日、つめが伸びていたから「切りなさい」って怒られちゃった。どうしてつめなんてあるんだろう？

●もしつめがなかったら？

指先には骨が通っていないので、つめがなかったらふにやふにやでものを摘まむのも一苦労。また、すぐに指先にケガをしてしまいます。



●大事な役割を持つつめですが…

伸びすぎると折れたりはがれたりして痛い思いをします。また、すきまに汚れやバイキンが溜まり病気の原因になることも。

てのひら側から見えないくらいの長さを目安に、こまめに切りましょう。





5月の保健目標



せいけつ せいかつしゅうかん み
「清潔な生活習慣を身につけよう!!」



生活リズムの乱れからか、清潔の習慣もくずれている人を見かけます

- ハンカチ、ティッシュは持っていますか？
- 食後の歯みがきをしていますか？
- つめはきれいですか？
- 下着は着ていますか？
- お風呂できれいに体を洗っていますか？ ☆
- トイレの後、食事の前に手を洗っていますか？



清潔な習慣が身につくと、毎日スッキリした気持ちですごせます

ズグツグすり眠るためのコツ

「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。


寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

メラトニンは、朝起きて14～15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。



ケガは少しの注意でふせげます

新学期の緊張がほぐれてくる5月。疲れがどっとでたり、気がゆるんだり、ケガも少し多くなります。こんなことに注意！

登下校中は

- × おしゃべりに夢中
- × 道路でふざける
- × 赤信号をムリにわたる
- × 車のかげから飛びだす

校舎や運動場では

- × ろうかを走る
- × そうじの時間にふざける
- × 遊具をまちがった方法で使う
- × つめがのびている

あとから後悔するより、ちょっとした注意でケガをふせぎましょう。