

すこやか

平成27年5月7日
高岡市立牧野小学校

1年生がそろって、現在、全校児童数は453名です。休み時間になると、多くの子供たちがグラウンドに出て、鬼ごっこやボール遊び、鉄棒などを使って、友達と元気に遊んでいます。全身を使って体を動かす外遊びは、体と心の成長にとってもよいことです。

さて、気温の変化や新学期の疲れなどで、体調を崩す子供も見られます。十分な睡眠（小学生は9～10時間の睡眠が必要です）バランスのとれた食事を心がけ、規則正しい生活を送っているかご家庭でも見直してみてください。



◆5月の保健行事

★ 健康診断が続いています。体調を整えて、特に校医検診は欠席しないようにしてください。

5月 7日（木）	眼科検診（1～6年）	5月 20日（水）	内科検診（1, 2年）
8日（金）	耳鼻科検診（1, 2年）	21日（木）	歯科検診（1, 2, 3年）
12日（火）	尿検査提出（1～6年）	22日（金）	心臓検診（1年全、4年一部）
13日（水）	尿検査提出 （12日に忘れた人）		聴力検査（3年）
	ぎょう虫検査提出 （1～6年）	25日（月）	聴力検査（4年）
			教職員救命講習会
		26日（火）	耳鼻科検診（3, 4年）
		27日（水）	聴力検査（5, 6年）
			尿検査、ぎょう虫検査（予備日）



熱中症に気を付けましょう！

気温上昇に伴い、熱中症が心配されます。こまめに水分補給ができるよう、水筒を持たせてください。また、汗ふきタオルも必要です。

食事も大切です。朝食に汁物を食べず、パンやおにぎりだけのお子さんも見られます。体力作りの一環として、朝マラソンをしていますので、水分や塩分補給の面からも朝食には汁物を食べさせてください。

◆清潔な生活で気持ちよく過ごそう

体を清潔に保つことは、病気の予防や周りの人に不快な思いをさせないなど、自分も周りの人も気持ちよく過ごすための大切な習慣です。入浴して体を清潔に保ち、洗濯した下着や体操服を身に付けさせるようにしてください。一週間に一度はお子さんの手足の爪が伸びていないかも見てください。



◆運動会に向けての健康管理



4月下旬から運動会練習が始まりました。日頃から疲労回復に努め、体調管理に配慮をお願いします。そして、運動会は休まず参加できるようにしてください。

生活習慣をお子さんと一緒にチェックしてみましょう

- | | |
|-----------------------|--------------|
| 1 早寝早起きをしている。 | (はい - いいえ) |
| 2 毎日、必ず朝ごはんを食べている。 | (はい - いいえ) |
| 3 すっきりとうんちが出ている。 | (はい - いいえ) |
| 4 爪(手・足)は短くしている。 | (はい - いいえ) |
| 5 足の大きさにあった外履きを履いている。 | (はい - いいえ) |

★ 心臓病、喘息等があつて、運動面や生活面で配慮が必要なお子さんは、担任までお知らせください。

体調を整えるために・・・

- 早寝早起きをして、ごはんやパン、おかず、汁物などのそろった朝ごはんをしっかりと食べられるようにしてください。朝食をしっかりと食べると体温が上がって脳がよく働き、活動に集中できます。



- 排便をがまんすると、活動の途中におなかが痛くなったり便秘になったりします。排便リズムを身に付けられるように家庭での指導をお願いします。
(朝ごはんを食べると腸を刺激して、排便を促します。)



けがを予防するために・・・

- 爪が長いと、爪が割れる、爪でひっかくなどのけがにつながるので、手足の爪は短く切っておく。
- 外履きのひもがほどけていると活動中につまづいてけがをするので、外履きのひもはしっかり縛っておく。
- 外履きは足の大きさに合ったものを履く。外履きが足の大きさに合っていないと、活動中に外履きが脱げたり足を痛めたりする原因になる。
- 髪が長い人は髪をしばる。髪が長いと、周りが見えなかったり髪の毛をひっかけたりして危ない。

