

ほけんしつからこんにちは



新年度がはじまり、約一か月がたちました。新しいクラスに慣れてきたころでしょうか？疲れがたまってきている頃なのか、保健室には体調不良を訴えてくる子どもも増えてきたように感じます。新しい環境に適応しようと知らず知らずのうちに頑張りすぎているかもしれません。たまには、ほっと一息ついて自分の心と体の声に耳を傾けてみてくださいね。

GOODな生活リズム作れていますか？

<p>睡眠</p> <p>寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？</p>	<p>食事</p> <p>毎日3食、食べていますか？ 特に朝ごはんはとっても大切！</p>
<p>運動</p> <p>適度に体を動かしていますか？ 5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を1日60分以上が目安（WHOの推奨）。</p>	<p>心</p> <p>悩み事や心配事はありませんか？ 自分なりのストレス発散ができていますか？</p>

ピースがどれかひとつでも足りないと、**体や心の不調**につながります。

1週間生活チェックにチャレンジ

GWを挟んで生活リズムが崩れやすくなる時期です。
ここで一度自分の生活を振り返ってみましょう。

凡例：パッチリ◎ 問題ない○ まあま△ イマイチ×

	月	火	水	木	金	土	日
睡眠							
食事							
運動							
心							



振り返りポイント

- 何曜日に△や×が多い？
- どの項目に×が多い？ 原因は？

5月の健康診断の日程

14	(木)	1・4年	眼科検診
19	(火)	1次陽性者 1回目欠席者	尿検査 第2回検査
21	(木)	2・4・6年 そよかぜ	内科検診
28	(木)	1・3・5年	内科検診

■尿検査 第2回検査■

4月に行った検査で陽性だった児童と欠席などにより検体を提出できなかった児童が対象となります。前日に検査器具を配付いたしますので、検査日の朝、尿をとり忘れずに持たせてください。

■内科健診■

男子は上半身裸で、女子はTシャツなど薄手の衣類を1枚のみで健診を行います。下着を外す必要はありません。配慮が必要な場合は御連絡ください。




健康診断の結果は、検査・検診終了後、個別にお知らせします。精密検査や治療が必要な場合は、早めに医療機関の受診をお願いします。なお「異常なし」の場合は、特にお知らせしませんので御了承ください。

～成長曲線の結果～

二計測の結果から成長曲線を作成し、身長伸び、体重の増減に関して札幌市の基準に沿って判断し、対象となったお子さんには「医療機関への相談のお勧め」のプリントを配付します。届いた場合には医療機関への相談について各御家庭で検討いただくようお願いします。

自然の中しぜんのなかで過ごしてみませんか




5月4日はみどりの日。自然には、私たちの心や体の調子を整える力があることが分かっています。

ストレスの軽減

もり みどり けしき とり こえ かわ
森の緑の景色、鳥の声、川の音、土や木の香りなどに包まれると、私たちの脳は「安心していい」と判断します。するとストレスホルモンが減少し、リラックスにつながります。

免疫機能の向上

き ほうしゅつ かがぶつしつ たいない
木が放出する化学物質は、体内のNK細胞を活性化させ、ウイルスなどへの攻撃力を高めます。ある研究によると、3日間の森林浴でNK細胞が50%以上増え、1カ月以上持続しました。



たまにはスマートフォンを置いて、自然に親しんでみましょう。