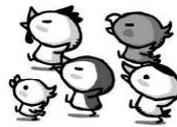


5月の ほけんだより

とろろ歩き、
いっか飛ぶ為歩き。



〈5月の保健目標〉

疾病を早めに治療しよう！
病気を予防しよう！



春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。それでも風薫る5月。濃さを増す若葉や色あざやかな草花の間を抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。まだまだ以前のように外出するのは難しく、せっかくの気持ちのいい季節に外に出られない日が続いていますが、窓を開けたり、日の光を浴びて、普段あまり気にしない風や日ざし、香りをいっぱい感じて過ごすのもいいと思います。



4月の身体測定の結果（平均）



	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	153.1	152.3	159.6	155.4	166.1	158.0
体重	46.0	44.1	51.6	47.7	55.6	51.3

4月に実施した身体計測の校内平均になります。値だけを見るのではなく、身長と体重がバランスよく増えているかやBMIやローレル指数などを活用して自分の体の状態を確認してみましょう。新型コロナウイルス感染症の影響でなかなか運動ができない状況ではありますが、できる範囲で体を動かして気持ちも体も心もすっきりしましょう。

《定期健康診断についてのお知らせ》

1学期に予定していた健康診断についての連絡です。

内科検診、眼科検診、耳鼻科検診、歯科検診

- ・2学期以降に延期になりました。新型コロナウイルスの感染状況、流行の様子を見ながら学校医と相談の上、実施日を決めていきたいと思っております。

腎臓検診、心臓検診

- ・検診センターが日程を組み直しているところです。腎臓検診については、新しい日程が届きましたので、お知らせします。

2回目 6/2（火） 未実施者・2次検査

3回目 6/18（木） 未実施者・2次検査

4回目 7/3（金） 未実施者・2次検査

5回目 7/22（水） 2次検査

今後、また変更等が生じた場合には連絡したいと思います。今のところはこの日程で実施になります。また、心臓検診についてはまだ日程調整中ということなので、決まり次第お知らせいたします。



規則正しい生活
をつくらう

●みんなの1日のスケジュールは？●



毎日の My 時間割



作り方のコツ

決まっている時間（学校へ行く時間など）から書いて、逆算して考えてみよう。たとえば、家を出るまでに朝ごはんをゆっくり食べるには、何時に起きたらいいかな？

ぐっすり眠るコツ！

寝る前にすることを 見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしたりしていませんか？胃に食べ物が入っているとぐっすり眠れません。また、IT機器の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、朝起きてから14～15時間後に分泌されます。起きたら、太陽の光をあびよう。

休校中の生活習慣はどうですか？早起き・早寝の生活は出来ていますか？課題配布日などで子どもたちと話をすると寝るのが遅くなってしまったり、起きる時間がお昼頃になってしまっている生徒もいるようです。一度、自分の生活を振り返ってみましょう。学校へ行っているときと同じような生活が送れていると、学校が再開した時もスムーズに学校生活に戻れると思います。今から少しずつ正しい生活習慣にしていきましょう！！

◆みんなでコロナ対策◆

①手洗い、うがい

最も予防に効果的なのがこれです。食事前、帰宅後、トイレの後など手洗いを習慣化できるといいですね。正しい手洗いで、ウイルスを洗い流しましょう。



②咳エチケット

マスクをするなどして、感染症を他者に感染させないように気を付けましょう。

③換気

対角線で窓を開け、こまめに換気をするよう心掛けましょう。