



品川区立城南第二小学校
 校長 森嶋 尚子
 養護教諭 前川 莉穂

新年度を迎えて約1ヶ月が過ぎました。新しい友だちができたり、新しい教科書での学習がスタートしたり、他にもたくさん新しいものとの出会いがあったことと思います。新しい出会いは新鮮で、わくわくする反面、少し疲れるものでもあります。いろいろなことに挑戦して頑張ることも大事ですが、のんびりできる時間も大切にしながら、生活のペースをつくってほしいと思います。

5月の保健行事スケジュール

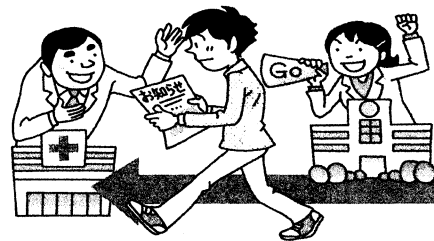
6日(木)	歯科健診	1・6年
7日(金)	視力検査	1年
10日(月)	聴力検査	5年
11日(火)	内科検診	4・5年
12日(水)	聴力検査	1年
14日(金)	聴力検査	2年
17日(月)	内科検診	1・6年
18日(火)	聴力検査	3年
31日(月)	総合診断	1・6年

※ 感染予防の観点から学校では、給食後の歯みがきを行っていません。そのため、お子さんの1日の歯みがきの回数が減ってしまっており、歯垢が残りやすくなっております。そのため、お家で毎日朝晩の歯みがきをするようにしてください。歯は一生もの。いつまでも自分の歯でご飯をおいしく食べられるように子どものうちから手入れを習慣づけることが大切です。



～治療のお知らせについて～

4月から6月にかけて、健康診断が続きます。学校医の判断により病気や異常の疑いがある場合は、治療のお知らせを渡します。治療のお知らせが届きましたら、なるべく早めに専門医を受診していただき、その結果を学校にお知らせください。なお、学校での健康診断は、スクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）ですので、専門医の受診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。その点もご承知おきください。健康診断の結果は、7月に「けんこうカード」でまとめてお知らせします。



生活リズムを整えましょう!

進学・進級をして1か月が経ちます。環境が変わったことによる緊張や疲れがたまってくる時期です。張りつめていた緊張がゴールデンウィークでゆるみ体調不良を訴えお休みするお子さんもできます。そうならないためにも家庭でも生活リズムが乱れていないか確認をお願いいたします。

①朝ごはんをしっかり食べさせる

おやつのような朝食は避けてください。



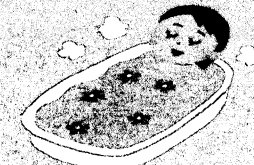
②十分な睡眠をとらせる

睡眠不足は、思わぬけがにつながります。



③湯船に浸かった入浴をさせる

疲れがとれて、ぐっすり眠れます。



④手足のつめを切る

つめがのびていると、ケガにつながるだけでなく、砂などの汚れもたまりやすく衛生的によくありません。



「隠れ脱水」に注意!

新型コロナウイルス感染予防でマスクを常にしている状態です。マスク着用時は、喉が渇いていることに気がつきにくいので、水分補給の回数が減り「隠れ脱水」になることがあります。4月から気温が高くなってきているため、熱中症対策もかねて水分補給もしっかり行いましょう。

「隠れ脱水」のサインは、

- ・口の中がネバネバして、食べ物が飲み込みにくい
 - ・食欲がない
 - ・やる気があまりなく、だるさを感じる
 - ・めまいや立ちくらみがして、ふらっとする
 - ・靴下を脱いでから10分以上跡が残る
- などがあります。1つでも当てはまることがあれば水分補給を行い、少し休憩するなどしましょう。

