

ほけんだよい5月



令和5年5月
高岡市立博労小学校
No.2

新学期になり、1か月が経ちました。子供たちは、新しい学年・クラス・友達に慣れてきた頃ではないでしょうか。学校では、様々な行事が次々とあり、子供たちの成長を感じることができます。

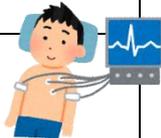
1年生のみなさんは、校歌を覚え、元気に歌っている1年生の声が保健室にまでよく聞こえてきて、密かに元気をもらえています。また、他の学年の子供たちも、運動会に向けて様々なことをがんばっている姿がみられて嬉しく思います。しかし、学校に慣れてきたこの頃が、ケガや心の病気が多くなります。ゴールデンウィークや運動会があり、ワクワクする気持ちを大切にしながら、心も体も元気で過ごせるように、生活習慣を見直しながら過ごすようにしましょう。

定期健康診断について

定期健康診断では、体の成長を確かめたり、具合の悪いところはないか調べたりします。また、学校に提出していただくものや、準備していただくことなどがあります。ご協力の程よろしく願いいたします。

～5月の定期健康診断予定～

検診項目	日時・対象	内容（・）と家庭での準備（☆）
尿検査	5月9日（火）：全学年 ※忘れた人は5月10日（水）	・尿を検査して、腎臓の病気がないかを調べます。
耳鼻科検診	5月11日（木）13：30～：全学年	・耳や鼻、喉に病気がないかを診ます。 ☆事前に、耳掃除をしておく。
心臓検診	5月22日（月）8：40～：1年全員	・心臓に異常がないか心電図を調べます。 ☆短パンをはいてくる。 ☆長い髪は束ねる。



尿検査について

腎臓をはじめ、からだのどこかに異常があると、不用物が排泄されなかつたり、排泄されてはならないものが尿に混じったりします。このような体の異常を探るため、尿の中の成分や性質などを調べます。学校の尿検査では、「糖」「たんぱく」「潜血」の3つについて調べます。

※10（水）は運動会の予行練習と重なりますので、**9日（火）朝**に尿をとり、**忘れずに9日（火）に提出してください**。忘れた場合は、10日（水）に必ず提出してください。ご協力よろしく願いいたします。

やり方

9日（火）朝の尿をとる。

- ① 前日の夜に尿を出して就寝し、**9日（火）の朝起きてすぐの尿**をとる。
- ② **出始めの尿**を少し流してからコップにとる。
(出始めの尿には、尿の通り道の雑菌や分泌物、昨日の夜の尿が混じっているため)
- ③ 「尿の採り方」の説明書きに従い、スポイトの半分ほど尿を入れ、**しっかりふたを閉める**。
- ④ 学校にもってくるときは**自宅のビニール袋**に入れて、提出する。

～ゴールデンウィーク後も健康に過ごすために～



ぐっすり眠るために、コップ1杯分の汗！



思いっきり走ったときや、お風呂に入ったとき、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。でもじつは、毎日、“ある時間”にも汗をかいています。それが眠っているとき。布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量はコップ一杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんね。

汗をかいてぐっすり眠るためのポイント

- ・眠る前は気持ちをリラックスさせよう
- ・風通しのいいパジャマを着よう！



～紫外線はただの悪者じゃない～

「日焼けしたくないから」と。家の中で過ごすことが多くなっていませんか？日焼けの原因となる紫外線は「肌によくない」と嫌われがちです、じつは人の体にとっても大切な栄養素を作ってくれています。

ビタミンDは紫外線からつくられる！？

ビタミンDは骨や歯の成長を助けたり、がんなどの病気を予防したりする効果があると言われていています。魚類やキノコ類からもとれますが、皮膚に紫外線をあてるだけで体内に作り出すことができるのです。

Let 's日光浴！



大切なのは適度に日光を浴びること。ゴールデンウィークも、昼間は外に出て、運動などをしましょう！また、日光を浴びることで、気分も上がり、うつ病になりにくくなる効果もあるので、家の中にこもらず、外に出るように心がけましょう！

“嫌なこと”ほど忘れられないのはどうして？

なんであんな嫌な言いかたするの！

あんな失敗するなんて、恥ずかしい…

嫌なことはばかり考えってしまう。みんなもそんなときありませんか？



～脳は嫌なことほど記憶する～

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。アツアツのおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段とばしでかけ上がって転んだりすると、「次は失敗しないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

～うまく切り替えることが大切～

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り、「次はがんばろう！」と前向きに考えるように意識することも必要です。嫌なことを考える時間を増やすより、楽しいことを考える時間を増やしていくと、心も元気になりますよ。