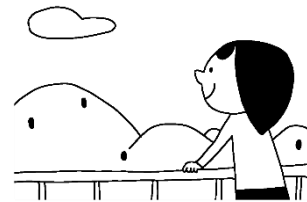


すこやか

令和3年5月7日

No.3

東白川小学校保健室



しんがくねん かげつ あたら がくねん な ぎみ ひと
 新学年になって1ヶ月。新しい学年には慣れましたか？おつかれ気味の人もあるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調をくずす原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせて家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ…



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

なが 長いゴールデンウィークが終わりました。生活リズムをくずすことなく、元気に過ごすことができましたか？休みの日は自由に使える時間が多いので、ついダラダラと過ごしてしまいがちです。連休で生活リズムがみだれてしまったと思う人は、早めに生活リズムを整えていきましょう。



5月31日は「世界禁煙デー」

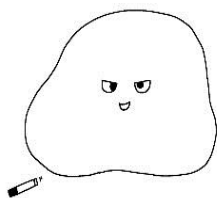
タバコのけむりには、200種類以上の有害物質と、70種類以上もの発がん性物質が入っているとされます。タバコは吸う人だけではなく、周りだけけむりを吸ってしまう人にも害があります。また、タバコを吸ったあとの部屋には有害物質が残っているとされます。きつえん所やタバコを吸っている人からはなれ、タバコのけむりをできるだけ吸いこまないように気をつけましょう。



タバコの3大有害物質

タバコには二百種類をこえる体に有害な物質が入っていますが、中でも「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」の3つは、特に有害です。ニコチンは、脳に刺激をあたえ、タバコを吸うことをやめられなくさせます。タールは、けむりの中にいる黒いドロドロの物質で、発がん物質がたくさん入っています。一酸化炭素は、体内に吸いこんだ酸素を体中に送る働きを悪くさせます。

ニコチン



タール



一酸化炭素



なやみや不安があるときは・・・？

毎日の生活の中で、楽しいことばかりではなく、不安になったり、悩んだりすることが出てきます。特に、5月は疲れがたまり、心にも負担がかかっています。不安やあせりを感じたり、なかなかやる気が出なかったり・・・。そんな時は不安やなやみを軽くして、自分がリラックスできる方法を考え、試してみましょう。

【 なやみや不安を軽くする方法の例 】



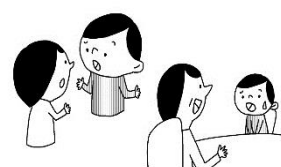
・運動をする
・友だちと遊ぶ



・休養をとる
(すいみんをとる)



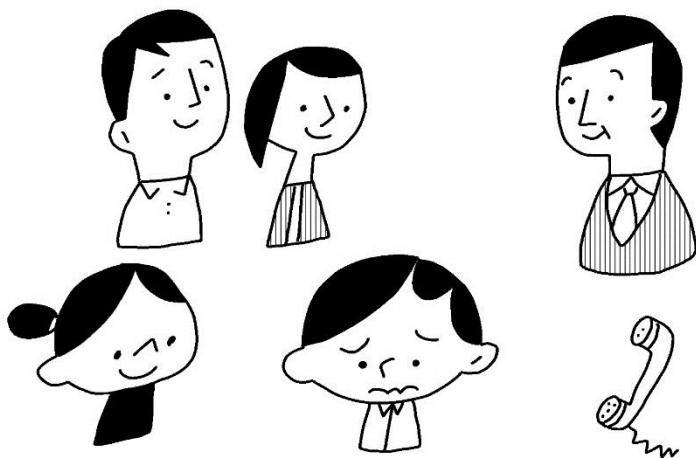
・音楽をさく



・周りの人に相談する

なやみや不安を相談できる人はいますか？

なやみや不安があるときは、家族や友だち、先生などに相談しましょう。また、もし不安やなやみを持っている友だちがいたら、話を聞いてあげましょう。その際には、友だちの顔を見て話し、いっしょに考えてあげることが大切です。



★自分に合った相談相手を見つけましょう

- ・家族
- ・友だち
- ・担任の先生
- ・保健室の先生
- ・スクールカウンセラー
- ・電話相談 など

なにか困ったことがあれば、いつでも保健室に相談にきてくださいね



保護者の方へ

健康観察チェック表(検温チェック表)について

毎日の検温にご協力いただき、ありがとうございます。昨年度までは記入を終えたカードを全て学校で保管しておりましたが、今年度から1ヶ月間は学校で保管をし、その後家庭に返却をしていきます。(本日3月分を返却しました。) ご承知おきください。

また、表の右端の確認欄は、「学校の確認」ということで、担任が毎日確認し、押印をします。記入の仕方が曖昧になっており、申し訳ありませんでした。

今後も、感染症対策のための検温にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。