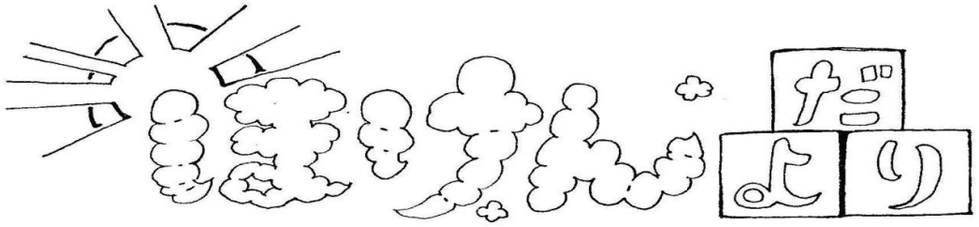


平成28年5月17日

金比良小　保健室

暑くなったり、寒くなったり・・・

５月になり、気温が２５度以上になる夏日が出てくるようになりました。今年の暑さは早く来るのかと思われましたが、日によっては肌寒い日もあります。

気温の差が激しいと、体調を崩しがちです。夏風邪などの原因になります。服装などで上手に体温調節をし、食事睡眠を十分に取って体調を整えましょう。

もうすぐ運動会！

先週から本格的に運動会の練習が始まりました。明日は天気が良ければ、運動場に出総練習を行う予定です。

暑い中運動をするので、これからの練習や運動会本番に備えて次のことを心がけましょう。

○タオルで汗を拭く

快晴の中、１時間外で過ごすと顔や体から汗が出てきます。

汗をそのままにしておくと、体を冷やしたり、アトピーなどの皮膚炎を悪化させたりします。

汗をかいたら、できるだけ早めにタオルなどで拭くようにしましょう。

○こまめに水分補給

今週になり日差しも強くなっています。熱中症と脱水症が心配されます。水筒を毎日持ってきて、練習を１時間したら水筒のお茶や水を飲むようにしましょう。

○しっかり食べて、ぐっすり眠る

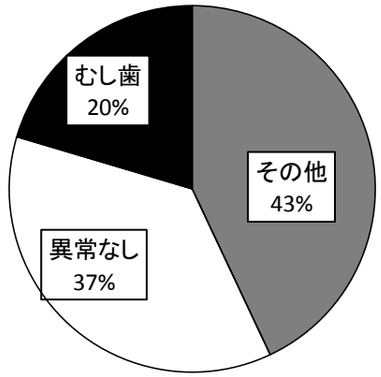
１日の練習を終えて、疲れたと思ったらいつもより早く寝るようにしましょう。ぐっすり眠ることで体力が回復します。そして朝ごはんを食べてきましょう。

朝ごはんを食べることで一日活動できるエネルギーが体の中でできます。

健康診断の結果を配布しています

歯科検診の結果を配布しました。むし歯等が見つかっていましたら、早めに受診してください。

4/21歯科検診の結果



歯科検診をしてくださった 吉村先生から一言

今年はむし歯になっている児童が昨年に比べると、少なかったです。歯磨きが丁寧にできている子が増えてますし、フッ化物洗口の効果も出てきているようです。

治療が必要であれば、早めに行かれ、しっかりとした予防をこれからも続けてほしいと思います。

視力検査を実施中です

現在、全学年で視力検査を行っています。昨年度と比べて、視力が低下しているのではないかと思われる児童が増えています。検査が終わり次第、視力が低下していると思われる児童には結果が書かれたカードを配布します。

結果を見られて、受診を考えたり、生活習慣を見直してみてください。

C

保護者の方へ～スポーツ振興センター掛け金ありがとうございました！～

児童たちが通学・授業中などにケガをした際に、スポーツ振興センターより治療にかかった費用が給付されます。5月16日(月)までに460円の掛け金を徴収させていただきました。保護者の方々のご協力・ご理解ありがとうございました。