

ほげんだより



銚子市立双葉小学校

保健室 No.2

令和6年5月16日

新学期が始まって1ヶ月がたちました。5月はとても過ごしやすい季節ですが、疲れが出やすい時期でもあります。ゴールデンウィーク明け、頭痛や体のだるさで保健室に来室する人も増えています。体調の変化を感じたら、早めに休みましょう。特に睡眠が重要です。9時間程度の睡眠を心がけましょう。

5月は健康診断がたくさんあります。お休みをしないよう、体調を整えてください。

良い睡眠をとみましょう

しっかりと睡眠をとることで、規則正しい生活のリズムが整います。頭痛・腹痛といった体調不良の原因が睡眠不足であることも多いです。



◎良い睡眠とは？

夜中目が覚めることなく、朝までぐっすり眠れる。

朝、起きたとき体がスッキリしている。

◎良い睡眠をとるために

①ゆっくりとお風呂に入る

②寝る直前に

- ・ゲームやスマートフォン
- ・激しい運動
- ・食事



など体に負担の大きいものはしない方が良いでしょう。

歯科検診の記号を知ろう！

記号を使って歯の状態を記録しています。

C（シー）：むしばのこと

（※子供の歯もCという場所があるので注意）

／（しゃせん）：けんこうな歯のこと

CO（シーオー）：むしばになりそうな歯がある



おうちのかたへ

歯科検診の結果はすべてのご家庭へお知らせします。むし歯など、早めの治療が必要な場合もありますので、結果が届きましたらお子さんと一緒に確認をしてください。



熱中症に注意

日差しが強く、暑い日が増えてきました。熱中症になると命に関わることもあります。

暑さだけでなく、湿度にも注意が必要です。しっかりと予防しましょう。

- ・こまめに水分を補給する
- ・暑さが苦手な人は無理をしない
（少しずつ暑さに慣れましょう）
- ・通気性のよい服や下着で調節する
- ・肌着は着ましょう
（汗を吸って、肌を清潔にたもちます）

