ほけんだより５月

令和３年５月６日
太西小　保健室

新しいクラスになり１か月が過ぎました。

慣れてきたころ、気をつけたいこと

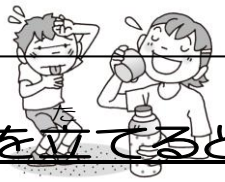
朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんは、一日のエネルギーの源です。

手足の爪を切りましょう。

のびたつめは、けがの原因になります。チェックしましょう。

水筒を持ってきましょう。



運動をすると体から汗がたくさんでます。こまめに水分補給をしましょう。

睡眠をたっぷりとりましょう。

疲れたときは、無理をせずにしっかりと睡眠をとりましょう。

腰骨を立てるといいことだらけ

運動会の練習で疲れて、腰骨がたっていないことはありませんか？腰骨をたてるといいことがたくさんあります。運動会に向けて、役にたつことを紹介します。

１　内臓の働きがよくなり、お腹が痛くなることが減ります。

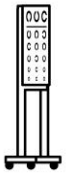
２　バランス感覚がよくなり、けがが減ります。

腰骨を立てがんばりましょう。

【保護者の方へ】

★健康診断結果について★

健康診断で治療が必要なお子さんには、治療のお勧めをお渡ししています。早めに受診されるようにお願いします。全検診の結果は夏休み前に「すこやか」でお知らせします。



眼科受診の結果「調節緊張症」と診断されるお子さんが増えています。

調節緊張症とは
　ピントを調節する目の筋肉が持続的に緊張した状態になることです。この筋肉の緊張をほぐすことで視力の改善がみこめるため「仮性近視」と呼ばれます。近くのものにピントをあわせる癖ができてしまうと、この状態になりやすくなります。

「仮性近視」は生活習慣が影響することが多いので、正しい姿勢や適切な環境（暗いところで読書をしない）、テレビを見たり、ゲームをしたりする時間、適度な休憩（近くばかり見ずに時々遠くを見てリラックスする）を心掛けることで、改善・予防することができます。まずは眼科で検査をうけましょう。