



ほけんだより

校長：浮津 健史／主任養護教諭：吉田 奈央

5月も中旬となり、澄んだ青空とさわやかな風が気持ちのよい季節となりました。ゴールデンウィークが終わってから、「Tokiwa Sports Festival」に向けての練習が本格化し、どの学年も、ダンスや振り付けを一生けんめいに練習している姿がみられます。

そろそろ新しい学年やクラスでの緊張やがんばり、TSFの練習によるつかれが出てくるころです。すいみんを多めにとり、自分なりのリラックスできる時間をつくるなど、こころと体を整えましょう。



本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

5月は、まだ体が暑さになれていない時期なので、前日にくらべて急に気温があがった日などは、とくに熱中症になりやすいです。外で活動するときには、こまめに水分をとって、自分で気をつけるようにしましょう。

しっかりチェック！



けんこうしんだんのけっか

学校の健康診断は、スクリーニングといって、病気のうたがいを発見し、よりくわしく検査をしたほうがよい人を見つけることを目的としています。受診の結果によっては、「異常なし」と診断されることもありますが、「結果のお知らせ」をもらったら、早めに病院を受診しましょう。特に、視力については、その日の天候や体調に左右されやすいですが、とくに、見えなまま過ごしていると、頭痛や肩こりの原因にもなります。