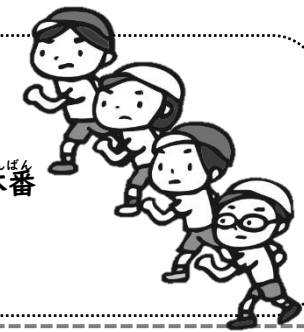


ほしたんだけり

No. 6 / 5年5月16日 / 府中市立栗生小学校 保健室

うんどうかい いよいよ運動会！！

今週末は運動会ですね。みなさんが一生懸命練習する姿が保健室からもたくさん見えます。本番には、自分の力がしっかり出せるように、応援しています。
夜はストップ9からの早寝を心掛けて、本番に体調を崩さないように気を付けましょうね。



そろそろ熱中症にご用心

熱中症予防のため、右の図のことに注意しましょう。

学校での水分補給ですが、運動会で体を動かすことが多いので、多めにお茶を持ってきましょう。また、必要な人はスポーツドリンクをもってきてもかまいませんが、お茶も必ず持ってくるようにしましょう。

- 規則正しい生活リズムで体調をととのえる
- こまめな水分補給
- 疲れる前に休む
- 無理をしない など

ストップ9からの早寝を心がけよう。



朝ごはんを食べることも熱中症予防には大切です。

じびかけんしん 耳鼻科健診

18日(木)13:30~

耳や鼻、のどに病気がないかどうか診ていただきます。



注意すること

- 検診の前日は耳掃除をしておく。
- 耳鼻科検診の30分前は鼻をかまない。
- 髪が長い人は、ゴムでくるか、耳にかける。
- 3年生は言葉の検査があります。始めに自分の名前を言います。



ワンポイントアドバイス

暑い時期は、スポーツ飲料を飲むことも多いですね。激しい運動を長い時間したりして、汗をたくさんかくときにはスポーツ飲料を飲むことで、熱中症予防に効果がありますが、普段は水やお茶での水分補給をこまめにし、スポーツ飲料などのあまい飲み物のとり過ぎには気をつけましょう。



このくらい砂糖が入っています!!

意外と砂糖が多く入っています。あまいのみものをたくさんのおこで、のどがかわいたり、だるさが出たりする急性の糖尿病という病気の症状が出ることもあります。

参照:少年写真新聞社「どんどんはえる自分の歯」
※商品によって多少異なりますので、あくまで目安です。

友達づきあいにも悩んだら...

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころかもしれません。本来、友達と

は、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとっても自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。