



新年度がスタートしてから1か月が過ぎました。この時期は、4月からの心身の疲れが出やすく、気温差がある季節の変わり目なので体調を崩しやすいです。さらに、運動会の準備や練習、大会に向けた部活動の練習なども加わり、大変疲れやすい毎日が続きます。感染予防をしながら、しっかりと健康管理に努めましょう。

## 運動会に向けてのアドバイス

### ◆夜は早めに就寝する

睡眠不足では、練習が続く毎日乗り切ることができません。いつも以上に疲れやすいので、早めに寝て、睡眠時間をしっかり確保しましょう。

### ◆朝食をしっかりと食べる

朝食は午前中の活動のエネルギー源です。1限目から練習が始まる日もあります。毎日、しっかりと朝食を食べて登校しましょう。

### ◆タオルと水筒を忘れずに持ってくる

運動会練習には、タオルと水筒は必需品です。毎日、忘れずに持ってきてきましょう。活動の前後には、意識して水分補給をしましょう。



### ◆水筒はなるべく大きな物を持ってくる

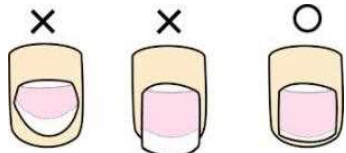
体調が悪くて保健室に来る人は、水筒を持っていなかったり、持ってきている水筒が小さいことが多いです。大きい水筒がない場合は2本以上持ってくるなどの工夫をしましょう。また、水筒の貸し借りはやめましょう。

### ◆体を清潔に保つ

グラウンドでの練習では、砂や汗で体が汚れます。入浴やシャワーで体を清潔に保ちましょう。シャワーだけよりも、お湯につかると疲れが取れやすいので、入浴がお勧めです。

## 爪が伸びすぎていませんか？

爪が長いと他人を傷付けるだけでなく、割れたりはがれたりして自分もケガをします。手と足の爪を切っておきましょう。ただし、短く切りすぎると深爪になって痛みが出ることもあるので注意しましょう。



## もうすぐ運動会 足にいい靴はいてる？



かかと部分がしっかりしている

指が動かせる 適度な余裕がある

この部分が曲がる

成長期の皆さん。すぐに小さくなるからゆるゆるのものはいていたり、きつくなったのにムリにはいていたり、かかとをふんだりしていませんか？

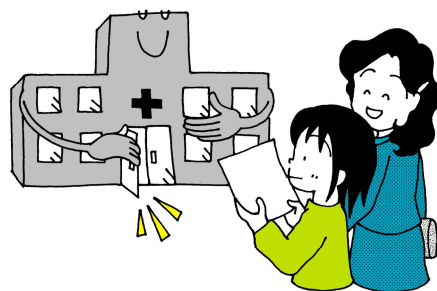
足に合わない靴は、足指の変形をはじめ、様々な障害の原因になります。

## 受診カードを配付しています

検診や検査が終わったものから順に、受診カードを配っています。カードをもらった人は、速やかに専門医の診察を受けましょう。

学校の検診や検査は確定診断ではなく、異常や病気の疑いがあるかどうかを判定しているのです。受診した結果「異常なし」と診断される場合もあります。また、すでに通院治療している場合は、結果をお知らせする意味でもカードをお渡ししていますので、通院治療を続けてください。

早めに受診を！



## 季節の変わり目の健康管理

チェックしてみよう！ 当てはまるものに○をつけてみましょう。

- ( ) 春から生活環境が大きく変わった
- ( ) 真面目で、きちんとしないと気がすまない
- ( ) 内気な性格である
- ( ) 寝つきが悪く、熟睡できない
- ( ) 体がだるく、疲れやすい
- ( ) よく頭や腹が痛くなる
- ( ) やる気がでない
- ( ) 不安やあせりがある
- ( ) イライラする



○が5つ以上なら要注意です！

## 季節の変わり目の対策

- ◆十分な睡眠をとる
- ◆生活リズムを整え、バランスのとれた食事をしっかりとる
- ◆疲れや不調を感じたら、無理をせず早めに休養し、不調が続くときは受診する
- ◆疲れを感じたときは、頑張りすぎない
- ◆ストレス発散や気分転換をする
- ◆ゆっくり入浴する

季節の変わり目、健康管理をしっかりと

