

すくのび



令和4年5月20日
牧中学校 ほけんだより
No. 4

心と身体、疲れていませんか？

新年度が始まり、もうすぐで2ヵ月です。次々と続く出来事をこなしているうちに、「あっという間に2ヵ月が過ぎちゃった」という人は多いかもしれません。ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるのは、気づかないうちにピンと張りつめていた気持ちが、ゆるんだのかもかもしれませんね。

疲れを感じていたら…



ときには、電子メディアから離れて、ぐっすり眠れる時間や環境をつくろう！



音楽を聴いたり、ダンスをしたり、友達と話したり…自分に合った気分転換の方法を見つけよう！

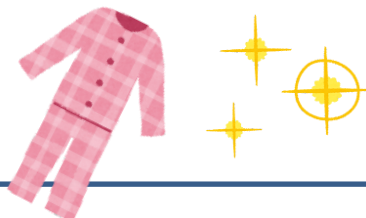
【ぐっすり眠れるヒミツは…】

思いっきり走ったときや、お風呂に入ったとき、私たちはたくさん汗をかきます。汗かくのは、熱くなった身体を冷ますため。でも、実は毎日「ある時間」にも汗をかきます。それが「眠っているとき」。

布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、身体は汗をかき、体温を下げます。すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量は「コップ1杯分」。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんね。

【汗をかいてぐっすり眠るためのポイント】

- 眠る前は気持ちをリラックスさせよう！
- 風通しのいいパジャマを着よう！



* 保護者の皆様へ *



① 健康診断の事後措置について

- 健康診断の結果、医療機関での治療や検査が必要とされたお子さんには「受診のお勧めの用紙」をお渡ししました。なるべく早めに専門医受診していただければと思います。

② 歯科検診の結果について

- かみ合わせ・歯並び「要受診」の「受診のお勧めの用紙」の配付は、原則中学校3年間で1回です。以前、学校から用紙をお配りし、歯科医を受診された結果を学校へお知らせいただいた方へは、用紙をお配りしていません。結果を学校にお知らせいただいていない方で、今年度も「要受診」の方へは、再度用紙を配付しています。
- 「歯石」は、歯みがきでは取り除けません。歯科医受診し、歯石を取り除いてもらってください。歯石をそのままにしておくと、むし歯や歯周病につながります。
- お子さんの特性により、歯科医受診で不安や不自由を感じてお困りの方に「歯科受診サポートシート」（新潟県地域振興局作成）のご利用をおすすめします。保護者の方が歯科医受診する際、配慮してほしい事項などについて「歯科受診サポートシート」に記入してご持参いただくことにより、歯科医療スタッフとのスムーズなコミュニケーションを助け、安心して診療を受けていただくためのものです。活用を希望する場合は、保健室へ申し出てください。「活用ガイドブック」とともに、お渡しいたします。



③ 避難訓練の煙体験について

- 6月2日（木）の避難訓練の際に、煙体験を予定しております。身体に害がないとされる煙を使用しますが、喘息や気管支炎をお持ちで心配のお子さんは、保健室へ申し出てください。対応を相談したいと思います。