

ほけんだより



令和3年3月1日
保健室

脳のうにブドウ糖とうがたっぷりあると、やる気きいっぱいになる！！

小学校では、「早寝・早起き・朝ごはん・9時過ぎはノーTVノーゲーム」の生活リズムを大切にしています。

とくに、朝ごはんは子どものやる気と大きな関わりがあります。眠そうにしている子、いらいら落ち着かない子は、もしかしたら朝ごはんが十分足りていないのかもしれない。

「元気とやる気」を出すために、バランスのよい朝ごはんをとりましょう。中でも、ごはんやパン、果物等を分解して作られるブドウ糖は、糖の一番小さな単位で、すぐに勉強や運動のエネルギー源になります。午前中の授業(4時間)の集中のために、しっかりと朝ごはんを食べて来ましょう。



保健室の利用の仕方



【みんなで気持ちよく利用できるよう、次のことを守ってください。】

- ★かならず、担任の先生へ伝えてから来ましょう。
- ★病気の人が利用する場です。
- ★保健室の中では大声を出したり、騒がしくしないようにしましょう。
- ★保健室の利用は、およそ1時間とします。1時間休んでも回復しない場合は、おうちに帰ります。

保護者の方へのおねがい

★学校で体の回復が見込めない場合、やむ得ずお迎えをお願いする場合がありますので、よろしく願い致します。



花粉症の季節が近づいてきました



子どもの花粉症も大人と同じように増えてきました。「鼻アレルギー診療ガイドライン2020年版」によると、子どもの発症率は5～9歳は30.1%、10～19歳は49.5%で大人と変わりません。子どもは、鼻づまりが多く、目の充血・かゆみ・むくみも多いです。早めにお医者さんに診てもらいましょう。学校では、予備のマスクを持ってきたり、ぬれティッシュで、目や鼻の周りをふくと花粉が取れます。また、花粉は重いので、下の方にたまります。子どもは、背が低く吸い込みやすいので、床をこまめに拭いて予防しましょう。