ほけんだより　５月

よく読んでおいてね！

平成２８年５月９日（月）　水沢小学校　保健室

新学期がはじまって一ヶ月が過ぎました。校庭の緑も色こくなり,気持ちのよい季節になりました。子どもたちも学校に慣れて「おはよう」のあいさつも元気良く，過ごしています。

健康診断結果のお知らせをしていますが，早々に受診して報告書を提出していただいています。ご協力ありがとうございます。まだの方は早めに専門医の受診をお願いします。

＊　５月の保健行事　＊

５月１０日　耳鼻科検診（１・２・５年全員・３・４・６年お知らせした人）

１０日　尿検査二次（お知らせした人のみ）

１２日　歯科検診　（全員）

２３日　内科検診　（４・５・６年生）

２４日　内科検診　（１・２・３年生）

※本日配布しました「脊柱側わん症等の保健調査」「結核検診問診票」を**５月１２日（木）**までに記入していただき提出してください。

体を元気にするために・・・
質のよい睡眠をとりましょう！



●寝る２～３時間前には，夕ご飯を済ませる

寝る前に食事をすると寝ている間に胃の中の食べ物を消化しなければならなくなり，良い睡眠ができません。

●４０℃のお風呂にゆっくりつかりましょう

熱いお風呂に入ると寝つきが悪くなります。お風呂からあがって３０分以内にふとんに入ると良いでしょう。

●休みの日に「寝だめ」をしない

休みの日にお昼頃まで寝て「寝だめ」をしてしまうと，体の中のリズムがくるってしまい，かえって体の調子が悪くなったりしてしまいます。

寝だめをせずに普段から早めにふとんに入るようにしましょう。

※睡眠時間のめやす・・・小学生の場合，８時間以上の睡眠が良いと言われています。この時期に十分な睡眠をとらないと体や脳の発達が遅れて，ストレスがたまったりしてしまいます。

四日市市　ぜんそく児のためのチャレンジ・デイキャンプ

「走ると咳が出る，夜や明け方にゼーゼー，ヒューヒュー苦しくなる」といった，ぜん息症状は，正しい治療と自己管理でコントロールできます。発作が起こらないようコントロールできれば，ぜん息症状のせいで，体育の授業や学校を欠席することを減らすことができます。

四日市では，ぜん息児が仲間と一緒に体験学習やレクリエーションを通して，ぜん息の知識や自己管理の方法を学ぶ機会としてチャレンジ・デイキャンプを実施しております。また，保護者への学習プログラムも実施することで，家族全員でぜん息について理解を深め，キャンプ後も継続してぜん息症状をコントロールし，発作のない毎日を送ることができるよう支援しています。

参加者にはピークフローメーターとぜんそく日誌を配布しています。毎日記録すると，発作を起こさないよう目標を立てて取り組むことは，児童が自己管理する自信につながっています。

ぜひ，ぜん息症状をもつ児童にご案内いただきたく，ご協力をよろしくお願します。

対象：四日市市内在住のぜん息をもつ小学１～6 年生とその保護者
※４回すべてのプログラムに参加できる方
定員：２０組（応募多数の場合は，担当医師が選考します）
費用：無　料
≪詳しい案内が届いています。パンフレットが必要な方は保健室までお知らせください。≫

平成２８年度　チャレンジ・デイキャンプスケジュール

日時	場所	内容	詳細
７月９日（土） 午後（２時間程度）	三重北勢健康増進センター （ヘルスプラザ）	事前評価	問診・呼吸機能測定 （呼気ＮＯ測定・運動負荷試験） ピークフローメーター・ぜんそくノート配布
８月７日（日） ９時～１６時	四日市市 少年自然の家	デイキャンプ １回目	呼気ＮＯ測定・ピークフロー測定・運動量測定・ぜん息体験学習・レクリエーション・専門医による保護者学習会 医師・小児アレルギーエデュケーターによる個別相談・結果説明等（予定）
１１月１３日（日） ９時～１６時	四日市市 少年自然の家	デイキャンプ ２回目	
１２月３日（土） 午後（２時間程度）	三重北勢健康増進センター （ヘルスプラザ）	事後評価	問診・呼吸機能測定 （呼気ＮＯ測定・運動負荷試験） 医師による結果説明・修了証書授与

締め切り６月１３日（月）までに水谷または担任までにお知らせください。