



街路樹の若葉もその色を染め、だんだんと力強くなってきました。休み時間になると、花や草の香りを運ぶ、さわやかな初夏の風が吹いてきます。

保健室の窓を開け放すと、子どもたちの元気な声が聞こえます。新しい環境にも慣れ、4月の頃よりも自然な姿を見せてくれるようになりました。子どもたちも若葉のように、元気に力強く、新しいことにチャレンジできるようになるのでしょうか。

健康診断が続いています!



4月から始まった健康診断は、皆様のご協力もあり、スムーズにすすめられています。終わった検診から順次疾病通知を発行しています。通知が届きましたら、お子さんと一緒にお読みいただき、できるだけ早めに受診するようにしてください。

<5月の健康診断>



月	火	水	木	金
	7日 視力2次検査 (4年・6年)	8日 視力2次検査 (2年・3年)	9日 耳鼻科検診 (全学年)	10日 視力2次検査 (1年・なかよし)
13日 色覚検査 4年	14日	15日	16日	17日 内科検診 (1・2・3年なかよし)
20日	21日	22日	23日	24日
27日	28日	29日 眼科検診 (2・4・6年生)	30日	31日 心電図検査 (1年・4年)

体調不良の原因に自分で気づける子に!

板橋区医師会病院 小児科部長 渡辺直樹 先生

体調不良の原因になりやすい生活

体の中には体内時計があり、朝の光と夜の暗さで調整されています。就寝前にゲームやスマートフォン、パソコンなどの発光体を使うと、光が直接脳や目を刺激して、昼間だと勘違いしてしまい、布団に入ってもなかなか寝付けない状態となります。

すると朝の目覚めが悪く、朝ごはんを欠食して排便を済ませず登校することになり、頭痛や腹痛、倦怠感などの症状が出やすくなります。

食事にまつわること

生活の多様化は食事にも影響しています。朝食を食べない、または菓子パンのみ、夕食の時間が遅い、外食が多いといったご家庭が増えているようです。

野菜はとれているか、納豆やヨーグルトなどの適度な菌食がなされているかを確認してみましょう。

早寝早起きのすすめ

- 1 朝は部屋へ光を入れて、脳と体を目覚めさせるようにしましょう。
- 2 テレビに気をとられて、咀嚼回数が減ってしまうので、朝食時はテレビをつけないことをお勧めします。
- 3 夜の過ごし方も大切です。体内時計を狂わせないよう、ゲームやスマホなどの発光体を使用するルールを決めましょう。
また、入浴前に切り上げた方がいいでしょう。

人の体は、さまざまなバランスの上に成り立っています。そのため、症状と疾患に明快な一対一対応はありません。子どもの体調が悪い時、周りにいる大人は、まず子どもの生活のスタイルを見直してみましょう。