長瀞第一小学校
保健室
R8・5

気温が高くなり始め、熱中症にも心配りが必要な季節となりました。

五月病と言われるように、新しい環境から心身の疲れが出やすい月でもあるようです。

最近「相談力」という言葉を目にするようになりました。心配なことは、周りの人に話して心はいつも五月晴れにしましょう。

★日本スポーツ振興センター災害給付制度の加入について

日本スポーツ振興センターの災害給付制度は、学校管理下（授業中や休み時間、登下校、教育計画に基づく校外学習等）でけが等をして、医療機関等にかかった場合、その医療費を後日給付するという制度です。

医療費の合計が、5000 円（保険使用で３割の 1500 円）以上かかった場合に給付金が支払われます。掛金は 935 円ですが、長瀞町から 435 円負担していただけるので、保護者の自己負担の掛金は年額 500 円です。５ 月の学年費より支払わせていただきます。

自然の中で過ごしてみませんか

５月４日はみどりの日。自然には、私たちの心や体の調子を整える力があることが分かっています。

ストレスの軽減

森の緑の景色、鳥の声、川の音、土や木の香りなどに包まれると、私たちの脳は「安心していい」と判断します。するとストレスホルモンが減少し、リラックスにつながります。

免疫機能の向上

木が放出する化学物質は、体内のNK細胞を活性化させ、ウイルスなどへの攻撃力を高めます。ある研究によると、３日間の森林浴でNK細胞が50%以上増え、１カ月以上持続しました。

たまにはスマートフォンを置いて、自然に親しんでみましょう。

◎運動会にむけて・・・つめは短く切りましょう！

足のツメが長いと、靴下が破れやすいだけでなく、足の動きが悪く、力が発揮できないそうです。速く走るためにも、ツメ切りを忘れずに。

ハンカチの他に、汗拭きタオルや着替えの用意をおすすめします。水筒も忘れずに!

昨晩、しっかり眠りましたか？　朝食は食べましたか？　つめは短く切りましたか？　準備運動をしましたか？

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット

■体温が上がる
血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■神経の伝達が早くなる
神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

■可動域が広がる
筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

十分な健康観察をお願いします！

暑さが続く中で運動会練習など体力を使い、疲れが出ることが予想されます。

ケガや熱中症などにつながらないように、しっかり朝ごはんを食べたか、十分な睡眠をとれたかなど　確認していただいた上、登校させてください。

治療等が必要な場合は「受診のおすすめ」をなるべく早く配付しています。
身長・体重などを含め、すべての結果については、夏休み前に「健康の記録」にまとめて、お知らせします。