

# ほけんだより

中野区立武蔵台小学校  
令和5年6月号  
校長 若菜康史  
養護教諭 金田ゆか

6月は不安定な天気が続く、夏のように暑い日もあれば、じめじめと雨が降って肌寒い日もあり、体も心も疲れやすい時期です。また、今の時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症も心配です。休養を大切にして、体の調子を整える6月にしましょう。

## 健康診断のお知らせ

日にち	検診内容	対象	気を付けること
6/1(木)	歯科検診	2、4、6年生	歯科校医は藤森先生(2、4、6年生)と中山先生(1、3、5年生)です。 むし歯は無いかな、歯肉は健康か、歯並びはよいか、などを調べます。朝ごはんを食べた後、歯みがきをしてきてくださいね。
6/8(木)		1、3、5年生	
6/1(木)	尿検査 二次	お知らせを もらった人	一次検診の結果は30日に配布しました。また、一次検診で提出できなかった人もこの日に提出です。5年生は移動教室中のため、5年生の対象者には個別に連絡します。
6/27(火)	移動教室前 検診	6年生	移動教室健康カードを由良先生に見ていただきます。必ず持って来てください。

### けんこうカードについて

けんこうカードが変更になりました。今まで使用していたカードタイプでは無く、A4の用紙を封筒に入れてお渡しする形になります。歯科検診終了後、封筒に入れた新様式と、カードタイプの旧様式のけんこうカードを一緒にお返しします。お子様の健康・成長の記録です。ご自宅大切に保管してください。なお、確実に受け取られたことを確認するため、封筒の表面にある欄に【受け取られた日付とサイン】をご記入いただき、封筒のみ学校へご提出ください。詳しくはお返しする際に改めてお知らせいたします。

## 気象病について

気象病とは、気圧、気温、湿度などの天気の変化に伴って起こる体調不良のことを言います。正式な病名ではなく、一般的にもあまり知られていません。

気象病の症状にはいろいろなものがあります。

### 【気象病の主な症状】

- 頭痛
- だるさ
- 肩こり
- めまい
- 低血圧
- 朝起きられない
- 関節痛
- 喘息
- 不安感
- など



気象病による体調不良の中で最も多い原因は「気圧の変化」と言われています。気圧とは、地球の表面を覆っている空気の圧力のことです。私たちの体は、この圧力に対して、体内から同じだけの圧力で押し返すことでバランスをとっています。気圧がずっと同じであれば体調も安定しますが、天気が変わって気圧が変化すると、体内の圧力と気圧とのバランスが崩れて、体調不良が起こりやすくなります。

気象病は、雨が降る前のくもりのときに一番症状が出やすいと考えられていますが、天気が急に回復するときに症状が出る人もいます。

### 【気象病の予防方法】

- \*規則正しい生活を心掛け、しっかり睡眠をとり、朝は少し早めに起きる。
- \*運動習慣をつける。ストレッチやマッサージをするのもよいでしょう。
- \*お風呂に入って体を温める。
- \*テレビやゲーム、パソコンなどのICT機器を使いすぎない。
- \*悩みや不安がある人は、信頼できる人に相談する。



もうすぐ梅雨に入ります。元気に6月を乗り切れるよう、これらのことに気を付けて過ごしましょう。



新しい学年になって2か月が経ちました。新しい先生や新しい友達との出会いがあり、頑張り過ぎたり気を遣ったり無理をしたりして過ごしてきたお子様もいると思います。

不安なことや気持ちに疲れが出たときには、教職員一同、子どもたちの気持ちに寄り添えるよう努めていきたいと思っています。校内のスクールカウンセラーや心の教室相談員、また、中野区の教育相談室やスクールソーシャルワーカーなどの専門機関とも連携をとっています。お子様のことでご心配なことがございましたら、お気軽にご相談ください。

不登校担当 亀井弘恵 03-3999-1655

