

保健だより



令和5年5月5日
ニューヨーク日本人学校
スクールナース 森 まどか

新しい学年になって1か月が過ぎました。新しい友達ができたり、担任の先生が代わったり、たくさんの新しい出会いがあったと思います。そして運動会の練習も本格的に始まっています。

色々なことを覚えよう、早く慣れようと頑張り過ぎると疲れが出て、体調不良に繋がる場合があります。生活リズムを大切に、健康を心掛けて日々過ごしていきましょう。

運動会に向けて

疲れをためず、ケガをしないで参加するために気を付けてほしいこと

早寝早起きを心掛けよう



水分をこまめにとろう



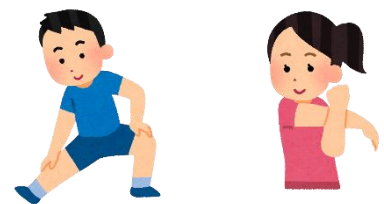
朝ごはんをしっかり食べよう



手足の爪を切ろう



準備運動をしっかりしよう



足に合ったくつをはこう



運動して疲れたときにおすすめの食べ物

- ★ 豚肉、大豆、うなぎ、レバー、玄米、きのこなどのビタミンB1を多く含む食材
※ ビタミンB1には疲労やストレスから身体を回復させる作用があります。
- ★ クエン酸を多く含む、レモン、みかん、グレープフルーツなどの柑橘類、キウイフルーツ、イチゴ、梅干しなど
※ クエン酸は疲労回復に効果的であると言われています。



虫刺されについて

これから秋にかけてマダニを含め、虫刺されのリスクが高まります。野外での活動時間が長くなりますので、虫刺され予防を心掛けてください。

マダニに注意！

自然豊かな学校周辺には、様々な動物（鹿、うさぎ、りすなど）や虫が生息しています。その中でもマダニなどのダニ類は病原体を保有していることがあり、咬まれた後にダニ媒介感染症に罹患することがあります。アメリカでは、ライム病やロッキー山紅斑熱、バベシア症などに罹患する危険性があります。やぶや草むらで長時間過ごした後は、虫刺されがないか、帰宅後に確認することをお勧めします。

<虫刺されを予防する方法>

- ① 肌の露出を少なくする。（可能であれば、長袖・長ズボンを着用する）
- ② 明るい色の服を着る。（虫を目視で確認しやすくするため）
- ③ 虫除け剤を使用する。
- ④ 屋外活動後は、虫刺されがないかを確認してください。

※特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部（髪の毛の中）などがポイントです。



<虫に刺されてしまったときの対処>

- 針などが残っている場合は、すぐに医療機関に受診する。
- 水で洗い流し、冷やす。



紫外線・気温変動に注意しましょう

天気により気温が上下したり、朝晩でも気温差がみられたりするため、体調を崩しやすくなります。また初夏に入り、紫外線も徐々に強くなっていきます。以下の点に気を付けて過ごすようにしましょう。

① 衣類の調節

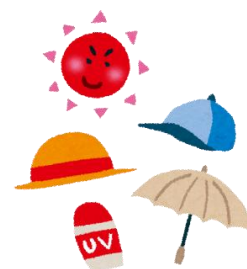
- ・通気性がよく、吸湿性・速乾性のある衣類を着用しましょう。
- ・羽織れる、あるいは着脱しやすい服装にしましょう。

② 紫外線予防

天気の良い日や外体育のある日は、帽子を忘れずに持ちましょう。

③ 水分補給

子供は大人よりも汗をかきやすいので、こまめに水分補給をするようにしましょう。



※連日子供達は、校内や外体育で運動会の練習を頑張っています。帽子、汗拭きタオル、水筒の用意をお願いします。

