



ほけんだより 5月号



*おうちの人といっしょによみましょう。

令和6年5月1日 園部小学校保健室

さわやかで気持ちのよい5月。暑すぎず寒すぎず、過ごしやすい季節ですが、それでも少し体を動かすと汗をかいたり、朝や夜にうす着ていると、少しひんやりと感じたりします。「着る」「ぬぐ」がしやすい服を選ぶと、気候に合わせて調節することができます。

また、5月頃から「しがいせん」が強くなってきます。肌の弱い人は、薄いはおるものを持つてくるなどして、今のうちから気をつけていけるとよいですね。



生活リズムの「みなおし」で元気を取りもどそう！

はやね はやお
早寝・早起きを
しよう！



テレビやゲーム、インターネット、SNSを夜中までやっている、眠る時間が短くなります。昼間でも大あくびなんてことに…。

かいけつヒント

寝る時間を決めて、少しずつ近づけよう。休みの日も同じ時間に寝起きするようにしよう。

あさ
朝ごはんを
食べよう！



朝ごはんを食べないと体温が上がらず、頭も体も働きません。エネルギー不足のまま午前中を過ごすことになるかも…。

かいけつヒント

ごはんやパンを中心に栄養バランスのよい朝ごはんを。難しい時は、何か一品でも食べてみよう。

からだを
動かそう！



昼間に動かずにいると、夜になってもなかなか寝付けなことがあります。すると、次の日は寝不足でだるくてぐったり…。

かいけつヒント

昼間起きているときに体を動かすと、夜は自然と眠くなります。外遊びができないときはお手伝いでもよいですね。

生活リズムを整え、自分の免疫力を高めるためには、睡眠、栄養を十分とり、適度に体を動かすという「規則正しい生活」を送ることが一番大切です。上のことを心がけて自分のできるところから始めていきましょう。

5月の保健目標



きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



今月の健康診断

まだまだ検査・検診が続きます。



4月から健康診断が始まっています。各検査終了後に、結果を配付する予定です。視力検査では、検査の結果がB以下の場合に、聴力検査では基準の音が聞き取りにくい場合に配付します。特に、小学生の視力低下は、全国的にも大きな問題になっています。B以下という結果をもらった人は、一度専門医への受診をおすすめします。

月	日	曜日	検査項目	対象学年	場所	注意事項
5	9	木	ないかけんしん 内科検診	全学年	図書室	・体操服（半袖・半ズボン） ・結核検診，運動器健診含む
	10	金	にょうけんさ 尿検査(1次)②	22日未提出者	保健室	・8時30分までに回収
	22	水	し.か.けんしん 歯科検診	全学年	図書室	・朝の歯みがきをしてくる
	30	木	しんぞうけんしん 心臓検診(2次)	1年該当者	八郷保健センター	・該当者は保護者の付き添いのもと検査を実施
6	17	月	にょうけんさ 尿検査(2次)①	10日未提出者 2次検査者	保健室	・8時30分までに回収
	27	木	にょうけんさ 尿検査(2次)②	17日未提出者	保健室	・8時30分までに回収

※ 歯科検診の日程が、5月15日(水)から5月22日(水)に変更になりました。

ストレスのサイン、見逃さないで



5月くらいになると、新しい学年に慣れてくる一方で、新しい環境になってから、ずっと緊張した状態が続くことで、気持ちが落ち着かなくなることがあります。今の自分の生活を振り返り、上のようなことはないか考えてみましょう。もし、心当たりがあるときは、自分の好きな本を読んだり、音楽を聴いたり、体を動かしてみたり、誰かとお話してみたり…自分に合った方法でストレスを発散できるとよいですね。もし、誰かに相談してみたいけれど、誰にしてよいか分からないという時は、保健室でも話を聞くことができますので、ぜひ利用してくださいね。