

ひとやすみ 5月



こんにちは。保健室の石田と高尾です。保健室では4月から健康診断が始まっています。校医さんに「お願いします。ありがとうございました」と気持ちいいあいさつができてい様子など、皆さんの心も体も成長している姿が見ることができて、先生たちも嬉しいです。

さあ！5月です。皆さんが楽しみにしている遠足やゴールデンウィークがあります。外に出て遊ぶ機会も増えるので、健康で安全に楽しめるようしっかり準備しましょう。

5月を楽しく過ごすための4つのポイント

1 「五月病」予防

ゴールデンウィークの後に気分が落ち込み、やる気がでなくてボーッとしてしまう状態を「五月病」といいます。4月からの新しい生活の中で頑張った疲れがやすい時期です。

- ★たっぷり睡眠
- ★しっかり朝ごはん

★モヤモヤ気分をはきだす・・・話をきいてもらう、好きなことをする

2 こまめな水分補給

★水筒

気温が高い日に「頭が痛い、気持ち悪い」と保健室に来る人が増えてきました。先生たちは「水は飲んでるかな？」と聞きますが、ほとんどの人が「あまり飲んでいなかった」と教えてくれます。

人は暑くなったら汗をかいて、体温を下げようとします。体の中の水分が足りなくなる前に、こまめに水筒のお茶や水を飲みましょう。



3 紫外線対策

1年の中で紫外線が強くなるのは5月から8月！

肌を守るために、日焼け対策は今から始めましょう。

- ★帽子・・・外に出るときは必ずかぶります
- ★日焼け止め・・・自分の体質に合ったものを選ぶ
- ★日焼けしにくい服・・・襟のある服・長袖



4 身支度チェック

★つめの長さ・・・つめを短く切って、自分や友達をケガをさせてしまわないようにしましょう。

★靴のサイズ・・・サイズが合ったものを履いて歩こう。



5月健康診断

なにをしらべるの？
 なんのために？

なんのためにしらべるの？

- ◎からだの状態や成長の様子がわかる
- ◎自分のからだについて知り、興味をもてる
- ◎異常・病気を早く見つけられる・早くなおせる
- ◎健康に生活するための目標がわかる

MON	TUE	WED	THU	FRI
1 4年生 	2 はる えんぞく 春の遠足	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
8 ぜんがくねん 全学年 	9 3・4年 	10	11 3年生 	12 2・3年 
15 1・3年 	16 4年生 	17 1・2年 	18 1年生 	19
22 5・6年 	23 2・3年 	24 1年生 	25 5年生 	26
29 3・5年生 	30 3年生 	31 2年生 	5/31 尿検査容器配布 6/1 尿検査 朝起きてからの尿をとります	

なにをしらべるの？

★視力

目がどのくらい
見えているか



★聴力

耳がどのくらい
聞こえているか



★内科

心臓や肺、
骨・皮ふの様子、
栄養がとれているか
手や足、骨・関節など
に異常や病気がないか



★耳鼻科

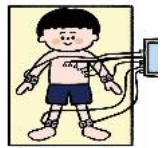
耳・鼻・のどに
異常や病気がないか



★心臓健診

心臓の異常や病気がないか

- 1年生のみ実施
- 体操服・フェスタオルを持ってきてね



保護者の方へ

保健関係の書類のご提出等ありがとうございました。4月より健康診断を実施しております。健康診断を通して、自らの健康や発育・発達について子どもたちの関心は高まっている様子がうかがえます。完了した項目については随時、結果を通知しています。病気や異常の有無にかかわらず、お子さんと一緒にご覧のうえ、気づいたことや改善したいことなど、話していただけたらと思います。

また何かわからないことや不安などがありましたら、いつでもご相談ください。今後ともご協力よろしく申し上げます。