長子配布

ほけんだより　5月

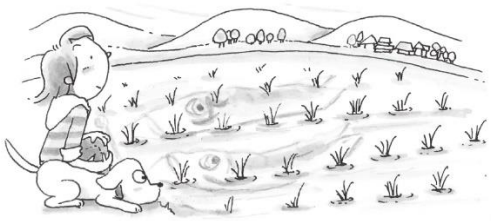
おうちの人といっしょによみましょう　　H30.5.2　大山小　保健室　　NO.2

さわやかな、すごしやすい季節になりました。
新学期から１ヶ月ほどたちました。新しい学年にもなれてホッとする５月は、今まで緊張していた分のつかれがでやすい時期です。
「５月病」と呼ばれる症状も出てくるころです。新しい環境や人間関係にうまく適応できず、心身ともにつかれがたまってきて、ストレスからいろいろな症状があらわれてきます。
つかれたなぁと思ったら、何も考えずに、夜はやくねることが心の病気にも一番の薬です。無理をしないで、はやめに休養をとってください。おうちでも、「へんだな？」と思ったら、熱をはかったり、よく話を聞いてあげるなどお子さんの様子をよくみてあげてください。
おうちでの健康観察で心と体のＳＯＳをはやめに見つけましょう。

┌５月のほけん目標

身のまわりを清潔にしよう

けがを予防しよう



┌５月のほけん行事

７日(月)　眼科検診　　全学年
８日(火)　尿検査（二次）
１０日(木)　耳鼻科検診　全学年
１７日(木)　内科・心臓検診　１年

耳のそうじをして
おきましょう！

身のまわりを　せいけつにしよう！

●ハンカチはポケットに入っていますか？

毎日せいけつなハンカチを持ってきましょう。

●つめはのびすぎていませんか？

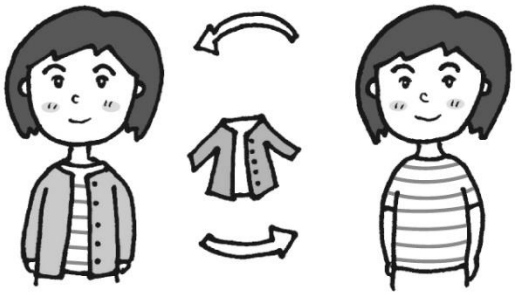
運動会の練習がはじまります。

けがをしないためにも、友だちにけがをさせないためにもつめは切っておきましょう。

さわやかな5月…
あついかも？ すずしいかも？

さわやかで気持ちのいい空気の5月。でも、ちょっと体を動かすと汗をかいたり、朝や夜にうす着でいると少しひんやりと感じたりすることも…。そんなときのために気をつけたいことは?

汗ふき用のタオルや
ハンカチをいつも持ち歩く



「着る⇔ぬぐ」が
しやすい服をえらぶ

また、日やけの原因になる「しがいせん」は5月ごろから強くなってきます。はだが弱い人は、おうちの方と相談しながら、ぼうしをかぶったり、日やけどめを使ったり…いまから『たいさく』ができるといいですね。

保護者のみなさまへ

心の健康観察もお願いします。

イライラしている様子はありませんか？
なんとなく落ちこんでいませんか？
ものごとに対してやる気はありますか？

気になることがあれば、お知らせください。

＊おうちの方へお願い＊

子どもたちが打撲などのケガをした際に、保冷剤を使って冷やしています。ケーキなどについていた保冷剤（小さめのもの）で不要なものがありましたら、寄付をお願い致します。