



# ほけんだより



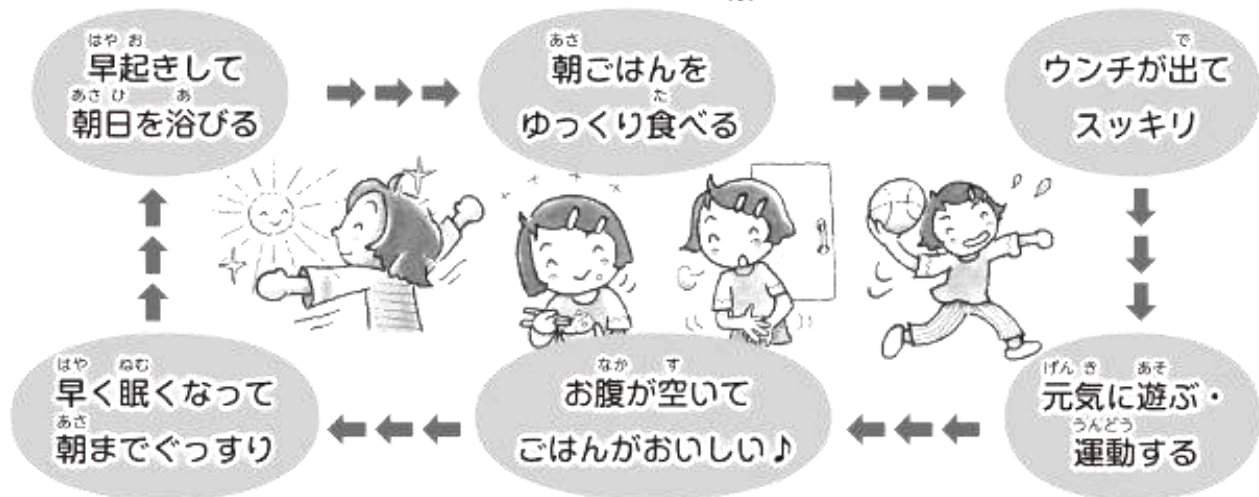
5月  
May

令和6年5月1日  
富陽小学校  
保健室



新学期が始まって1か月がたちました。新しいクラスにはなれましたか？環境が変わり、なれない生活で疲れもたまりやすくなっています。良い生活リズムを身につけると集中力が高まり、しっかり授業を聞くことができますよ。ゴールデンウィーク中も生活リズムを整え、来週も元気に学校に来てください！

## まずは早起き！いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

新学期から  
1か月

4月からの1か月間、新生活になれようとがんばりすぎた事により、5月のゴールデンウィークが終わった後に、心と体がSOSを出す事があります。そのことを「5月病」と呼びます。自分の心と体からSOSが出ていないか、確認してみましょう。

右のような症状が出ている人は、頑張りすぎて疲れしているのかもしれませんが、心と体を休ませてあげる時間を作りましょう。

不安を感じた時は、お家の人や先生に相談したり、お友達にお話をしたりするのもいいかもしれませんね。



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

### 心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす

がんばりすぎて  
いませんか？

# こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日



風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると**熱中症の危険**があります。

本格的に暑い日がやってくる前に、熱中症になりにくい体を作ることが大切です。そのためのポイントは「汗」です。体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。今のうちに、適切に汗をかくことができる力をつけましょう。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

汗をかくことができる力を作るには、2週間程度かかると言われています。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかくようにしましょう。

また、ふだんからこまめに水分をとることも大切です。お家でもこまめに水分を取るようにすることで、学校でも水分を取ることを意識できるようになります。

手をふくハンカチ以外に、汗をふくタオルを持ってくることもいいですね。外で遊ぶときは、ぼうしをかぶるのも忘れずに。



今からしっかり対策しましょう

## 5月の予定健康診断続きます

- 1日(水) 眼科検診…1年生、2~6年生で症状がある子
- 9日(木) 歯科健診…2年生、4年生、6年生
- 14日(火) 一次尿検査…全学年
- 15日(水) 耳鼻科検診…4年生
- 17日(金) 内科検診…1の3、1の4、2の4、3の4
- 31日(金) 内科検診…2の2、2の3、3の2、3の3

6月に健康診断を行うクラスもあります。お子さんのクラスの検診日が5月にあるか確認してください。健康診断の結果、受診が必要なお子さんには、おたよりをお渡しします。できるだけ早く病院で診てもらってください。心配なこと、配慮が必要なことがありましたら、遠慮なく学校までご連絡ください。