

ほけんだより 5月

富陽小学校
2025. 5. 1

ゴールデンウィークが楽しみな人も多いのではないのでしょうか？早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、楽しいゴールデンウィークにしましょう。新学期の疲れが出てくる時期です。お休みの間、しっかりと体と心を休めることも大切です。

5月の健康診断スケジュール

- 1日(木) 内科検診(4・4・6年生)
8日(木) 歯科検診(2・4・6年生)
14日(水) 歯科検診(1・3・5年生)
16日(金) 内科検診
(1-1・2、3-3・4)
20日(火) 内科検診
(1-3・4、2-3・4)
尿検査提出

検診は6月まで続きます。検診が終わり次第、受診の必要な人にはおたよりを渡します。早めに病院を受診してください。もし、心配なことや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。

検診は自分の健康を考える機会にもなります。お家でも身体や心の成長や変化について話し合ってみてくださいね。

忘れないうえ!! ☑ハンカチや☑タオル

手を洗った後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか？ぬれたままにしていると、手にばい菌やよごれがつきやすくなります。

また、ぬれた手で髪をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では、髪や服は思っている以上によごれています。手洗いでせっかっぱい菌やよごれなどを落としたのに、別のよごれがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまいます。



これから暑くなって、汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、出かけるときは、せいけつなハンカチやタオルを持っていくようにしましょう。



下着が健康を守っているってホント？

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか？「別に着なくても一緒でしょ」という人！実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ！

肌の“きれい”をキープ

体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い！寒い！を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられます。



つかれがでやすい時期です。。。

新学期が始まって1ヶ月がたち、新しい環境で頑張っているみなさんのすてきな姿をたくさんみかけます。しかし、今までの緊張や頑張りで心と体の疲れがでやすい時期でもあります。特に連休明けは、疲れがたまりやすいので、自分にあったストレス解消法をみつけましょう。

保健室前に、おすすめのストレス解消法を掲示しているので、ぜひ見てください。



心がつかれたときは。。。

からだ 体をうごかす

きもちが スッキリ します！

き か 気もちを書きだす

あたま なか せいの 頭の中が整理 されて スッキリ します！

ひと 周りの人に相談する

ひとりで抱えこ まないことが 大切です！

しんこきゅう 深呼吸をする

ゆっくり深い 呼吸をすると きもちが落ち つきます！

おんがく すきな音楽をきく

すきな音楽で リラックスし ましょう！

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



すいぶん 水分補給

すいぶん 水分をこまめにとろう

すい 睡眠

ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいしょうかん り 体調管理

体調を整え丈夫な体を作ろう

まだまだ、朝晩は冷える時期で服装も迷います…。上着を一枚持つことで、少し肌寒い時やお腹が冷えた時にも対応できますよ。天気予報を確認して、準備をしましょう。

暑さに体が慣れるまで、特に熱中症への注意が必要です！熱中症への対策をしましょう。