

ほけんだより5月

令和5年5月1日
白嶺小中学校 保健室

新学期が始まっておよそ1か月。クラスや部活動など、新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかしその一方、緊張がとけたことで、心身の疲れが出る頃でもあります。ゴールデンウィークなども活用して、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュして疲れを癒してほしいと思います。この1か月、よくがんばった自分をほめてあげてくださいね。



もしかして、春バテ・・・？

最近、頭痛やだるさで保健室を来室する人が多くいました。

「熱はないけど、なんかだるい…」それって、もしかすると・・・「春バテ」かもしれません。

春バテは、おもに気温の寒暖差とストレスによって、自律神経のバランスがくずれることで起こります。（自律神経は、みなさんの体温を一定に保つなど、体の状態を整えてくれるはたらきをしています。）



春バテの予防には、衣服で暑さ寒さを調節すること、規則正しい生活を送ること等があります。ストレスをためないことも大切です。心や体のことで、気になることがあれば、ひとりで抱え込まず、おうちの人や先生に相談してくださいね。保健室は、誰でも、いつでも相談できる場所です。

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する



湯船につかる



不安・悩み・モヤモヤ

だれかに話してみよう

保護者の方へ

4月の身体計測・視力検査の結果が記入された「発育のようす」のおたよりを配付しました。「発育のようす」は学校への返却は不要です。ご家庭で管理のほどよろしくお願いいたします。（今後は、9月と1月の身体計測後に配付を予定しています。）

また、先日の視力検査・聴力検査・内科検診の結果から、受診が必要な方や経過観察が必要な方には「健診結果のお知らせ」を配付しました。お忙しい時期かと存じますが、お早めに受診のほどお願いいたします。

受診の際は、学校からの「健診結果のお知らせ」をお持ちになり、その結果を学校までご提出ください。