

# ほけんだより



和倉小学校保健室  
令和6年度5月号

緑のさわやかな季節になりました。新しい環境には慣れてきましたか？少しお疲れ気味の人もあるかもしれませんね。「ちょっとだけ…」と思ってつい続けてしまっていることが、体調を崩す原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

5月は、バス遠足や運動会など行事がたくさんあります。健康診断もまだ続きますよ。毎日元気に過ごせるように、【早ね・早おき・朝ごはん・運動】で心と体を整えましょう。

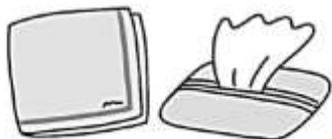
## 5月の保健目標 規則正しい生活をしよう

規則正しい生活ができていますか？4月の生活をふり返ってみましょう。○△×をつけてね。

<input type="checkbox"/>	夜ふかしは しない	<input type="checkbox"/>	早起きを する
<input type="checkbox"/>	朝ごはんを 食べる	<input type="checkbox"/>	からだを 動かす

## 身だしなみ せいけつ もチェック！！

ハンカチ・ティッシュは  
持っていますか？



石けんを使って  
手を洗っていますか？



手・足のツメは  
のびていませんか？



汗をかいたらこまめに  
着がえていますか？



きれいな「はだ着」を  
つけていますか？



前がみがのびて  
目にかかっていませんか？



# その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



**出** 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



**ゲ** ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…



**お** やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

あとちょっとだけ…



**睡** 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。



## 今月の健康診断予定

できるだけお休みのないよう、  
ご協力をお願いします！



検診日・時間	内容	対象者
5月8日(水)	心臓検診	1年生
5月15日(水)	検尿容器配付	全学年
5月16日(木)	検尿回収	全学年
	歯科検診	1・3・5年生
5月20日(月)	心臓検診予備日	対象者のみ
5月23日(木)	歯科検診	2・4・6年生
5月29日(水)	内科検診	全学年
6月4日(火)	尿検査一次二次回収	対象者のみ
6月20日(木)	尿検査二次回収	対象者のみ

## 保護者の方へ

### ～健康診断の結果について～

健康診断の結果から、医療機関での治療・検査が必要とされた方に随時「お知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろん、今後の生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診していただければと思います。

なお、学校健康診断は問題や疑いのある人をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もあります。ご理解・ご協力をかさねてお願い申し上げます。



また、今回の健康診断や、その結果に限らず、お子さまの心身の健康などについて気になること・ご心配なことがありましたら、担任又は保健室まで、いつでもご相談ください。



### ～睡眠について～

お子さまは徐々に新しい生活のリズムに慣れてきたころでしょうか。しかしその一方で、5月は新しい環境での心身の疲れが現れやすくなる時期でもあります。まずはしっかり睡眠をとり、回復に努めたいところですね。

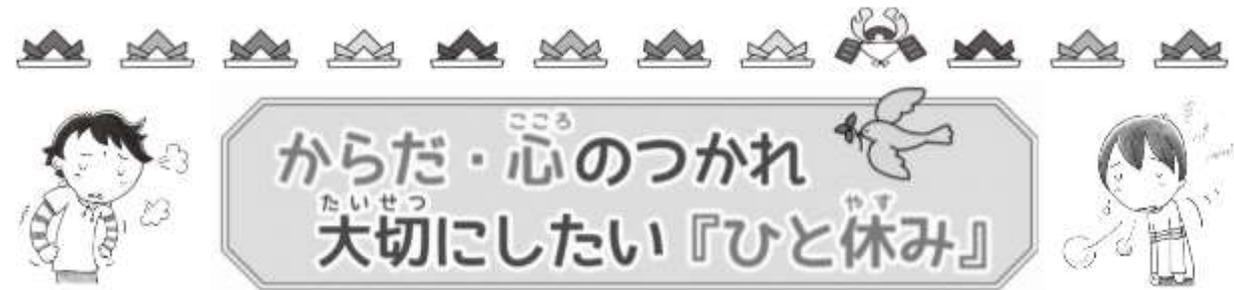
私たちの体には、睡眠などの生体リズムを管理する『体内時計』があり、その働きで朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されます。「朝にすっきりと目が覚めるには、カーテンを開けて朝の光を浴びるといい」といわれていますが、睡眠の質を高めるためには、朝の光を浴びるだけでなく、夜の光（明るめの室内照明、深夜営業の店舗、スマホやタブレットなど）を避けることも重要です。部屋の照明の調整、ふとんに入る前からテレビ・ゲーム・スマホ使用を控えるなど、ぜひお子さまと話し合い、一緒に工夫してみてください。

連休明けは、運動会練習が始まります。疲れがたまってケガや体調不良につながらないように、毎日しっかり睡眠をとらせてください。学校では、今年も【早寝・早起き・朝ごはん+運動】を重点に継続して指導していきます。ご家庭でもご協力をお願いいたします。

**●●●5月のスクールカウンセラー来校予定日●●●**

下木先生(火)	7日	14日	21日	28日	
竹林先生(木)	2日	9日	16日	23日	30日

いずれの日も 9:00～12:00 です。保護者の方も面談可能です。  
面談の申し込みは、担任又は養護教諭へご連絡ください。



からだ・心のつかれ  
大切にしたい『ひと休み』

新年度がスタートして、およそ1か月。だんだん新しいクラスや学年にも慣れて、少し落ち着いてきたところではないでしょうか。しかし、ふと気づくと「なんだか、体がだるくて重たい」「気分がちょっと落ち込み気味」…。そんなことはありませんか。学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、心も体も疲れやすいです。すいみんを多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる…など、動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間をつくりましょう。

いろいろなことを【がんばるとき】と同じように、【ひと休みするとき】も大切にしてほしいのです。あなたはどんなことをしている時に、リラックスできていると感じますか？自分のリラックスできる方法を考えてみましょう♪

