

ほけんだより 5月

和倉小学校
保健室
第2号

過ごしやすい季節になりました。休み時間は元気に運動場を走っている子ども達の姿があります。しかしながら、朝夕と日中の気温差が大きく体調をくずしやすい時でもあり、体調管理には十分気をつけましょう。



5月ほけん目標 規則正しい生活をしよう



・・・生活リズムを整えよう・・・

<p>早おきして、朝日をあびよう</p>	<p>あさごはんを食べよう</p>	<p>はやくねよう</p>
<p>適度に運動しよう</p>	<p>よふかししない、スマホやゲームは時間をきめて</p>	<p>ゴールデンウィークも規則正しく過ごそう</p>

●●●そろそろはじめよう 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！

- ① 水分補給 ② すいみん ③ 食事での体調管理



○健康診断がつづきます 【日程】

月 日	検査項目	対象学年
5月7日(水)	心臓検診	1年
5月9日(金)	眼科検診	全学年
5月14日(水)	内科検診	全学年
5月15日(木)	歯科検診	1・3・5年
5月15日(木)	尿検査	全学年
5月22日(木)	歯科検診	2・4・6年



*心臓検診予備日：5月19日(月)小丸山小学校9:30~10:30

●検診日に欠席した場合、後日、保護者同伴で本校学校医の医療機関を受診していただきます。

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

●●●5月スクールカウンセラー来校予定日●●●

竹林先生	1日(木)	8日(木)	15日(木)	22日(木)	29日(木)
下木先生	9日(金)				

・いずれの日も午前中です。保護者の方の面談も可能です。面談を希望される場合は担任または養護教諭へご連絡ください。

心にもお薬をあげよう!

げんき 出ない 元気が
がっこう 行きたい 学校に
づ 頭痛や腹痛がある
イライラする
やる気 出ない
なかなか 眠れない
つか 疲れを感じる
しよくよく 食欲が出ない
す 好きなことも楽しくない
なかなか 起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

あ 当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムがかわっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。



5月5日は子どもの日ですが「端午の節句」ともいわれ、子どもの健やかな成長を祈る行事です。子どもの日が近づくと兜が飾られているのを見たことはありませんか。「兜が身を守って、禍や病気がふりかからないように」との願いが込められています。兜は折り紙でも作れるので、健康を祈って飾ってみてもいいですね。

保護者の皆様へお願い

【和倉っ子健康ブックの取り組み】について
5月1日(木)はメディアコントロールチャレンジです。健康ブックを持ち帰ります。ご家庭でメディアの使用状況を振り返ってみてください。チャレンジするレベルをお子さんと話あって取り組んでいただけたらと思います。レベルにあわせてチャレンジクリアシールがもらえます。【和倉っ子健康ブック】は取り組みが終わったら学校にもってきてください。【提出日：5月7日(水)】



立ち止まってもいいんだよ



そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみは？
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなる場合があります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の
余裕がなくなることも自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
リフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。