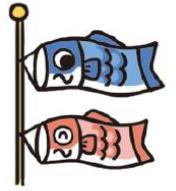


# ほけんだより

# 5月

令和6年 5月2日 小松市立安宅小学校 保健室



## 5月の保健目標 **じょうぶな体をつくろう**

新年度がはじまり1か月がたとうとしています。新しい生活にも慣れ、毎日学校で元気にすごしているすがたをみることでとてうれしいです。しかし、5月は心とからだの疲れが現れやすい時期です。1日ががんばった自分の心やからだをしっかりと休ませてあげましょう。きそく正しい生活リズムで心もからだも元気いっぱい！

### こんな症状「五月病」かも…?



- 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

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれません。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

### 心と体を休ませるポイント



体を動かす



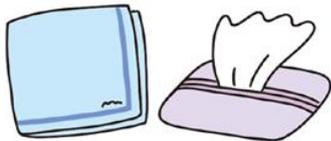
好きなことをしてのんびり過ごす



ぐっすり眠る

## 身だしなみ せいけつ チェック!

□ハンカチ・ティッシュは持っていますか？



□手・足のツメはのびていませんか？



□石けんを使って手を洗っていますか？



□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？



□汗をかいたらこまめに着がえていますか？



# こんご けんこうしんだん 今後の健康診断



ないかけんしん 内科検診	5月16日(木)	ぜんがくねん 全学年
にょうけんさ 尿検査	5月21日(火)	ぜんがくねん 全学年
にょうけんさいちじにじ 尿検査一次二次	6月6日(木)	さいけんさしや 再検査者 みけんさしや 未検査者
がんかけんしん 眼科検診	6月20日(木)	ねんせい 1・4年生
にょうけんさにじ 尿検査二次	6月21日(金)	さいけんさしや 再検査者

※耳鼻科検診は2学期に1・4年生を対象に行います。

## 健康診断の結果をお知らせしています

健康診断の実施にご理解とご協力ありがとうございます。  
 学校では健康診断の結果、病気の“疑い”のある人には「お知らせカード」を配付します。  
 “疑い”なので病院では「異常なし」と診断されることもあります。  
 「視力の低下など毎年のことだから・・・」とそのままにするのではなく、定期受診の目安に  
 していただければと思います。  
 お知らせカードをもらった人は、なるべく早く専門のお医者さんにみてもらいましょう。



食後に歯みがきはしていますか？

長時間ゲーム機やスマホを使っていますか？



## 急な暑さに備えた対策を心がけよう



脱ぎ着のしやすい  
 服装で、体感温度  
 を調節！



外へ出るときは帽子を！

のどがかわく前に水分補給！



## 保護者の方へ

5月5日は立夏。この名前の通り、夏を感じ始めるころではないでしょうか。あたたかくなり、過ごしやすいと感じる一方、急な気温の上昇に体が慣れていない時期でもあります。体が暑さに慣れていないときは、熱中症に注意が必要です。学校でもこまめに水分補給するよう声をかけています。お子様に必ず水筒を持たせてください。

また、ご家庭でも「はやね・はやおき・朝ごはん」と規則正しい生活習慣が確立できますようご協力お願いいたします。