

ほけんだより 5月号

No.4

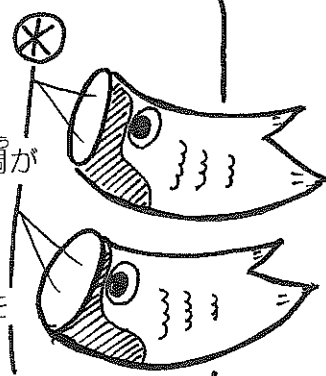
2024/5/8

真野北小学校

保健室より

新学期が始まり1ヶ月が経ちました。新しい生活にもなれてくると同時に、毎日がんばっている疲れが出やすい時期です。ゴールデンウィークでは体や心をリフレッシュすることができましたか？「少し疲れたな」「ちょっと体調がよくないな」と感じる時には、早めに体や心を休めてあげましょう。

急に屋間の気温も高くなってきました。暑さになれていないこの時期は、熱中症にも注意が必要です。「早ね・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけて、疲れや暑さに負けない身体を作りましょう！



朝ごはんの役割ってなんだろう？

〇〇に入る言葉は何かな？ ひらがなだよ！

1. 〇〇〇〇を上げて、体を動かしやすくする！

2. 〇〇にエネルギーを送り、集中力や記憶力がアップ！

3. 〇〇〇のはたらきをよくして、排便をうながす！



朝ごはんを食べるとよいことがたくさんだね！

朝ごはんを毎日食べている人ほど学力や体力が高いというデータも出ているよ！

1日を元気にスタートするために、朝ごはんを必ず食べるようにしましょう！

見のがさないで！心と体のSOS！

- ☐ 朝、起きられない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 小さなことにイライラする
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 頭がいたくなる
- ☐ 疲れやすい



ゆっくりお風呂に入る

たっぷり睡眠をとる



好きなことをする

自分に合った気分転換やリラックス方法を大切にしましょう♪

～5月・6月の健康診断の予定～

実施日	項目	対象学年
5月 2日(木)	耳鼻科検診	2・3・4年生
5月 9日(木)	心電図検査	1・4年生
5月 16日(木)	内科検診	1・5・6年生
5月 29日(水)	尿検査 2 次	未検・再検者
5月 30日(木)	眼科検診	1～6 年生
6月 6日(木)	耳鼻科検診	1・5・6年生
6月 13日(木)	歯科検診	2・6 年生
6月 20日(木)		3・5 年生
6月 27日(木)		1・4 年生

健康診断が終われば、自分の結果が気になる人も多いのではないのでしょうか。

自分の身体のことについて、興味・関心を持つことは、とてもすてきな事です。でも、一人ひとり、成長のペースや身体には個人差があり、結果が違っても当たり前です。人とは比べないようにしましょうね。

検診結果からふいかえろう

普段から、自分の身体を大切にする生活ができているか、振り返ってみましょう。できていないと感じることがあれば、心がけて生活してみましょう。

耳



- ☐ 大きすぎる音はひかえよう。
- ☐ 耳を休ませよう。

目



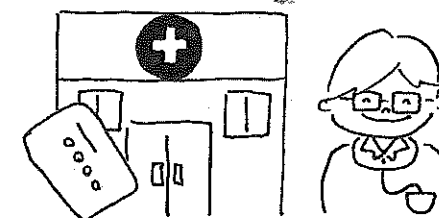
- ☐ 電気をつけよう。
- ☐ 画面や手元からのきよりに気を付けよう。
- ☐ 画面を見る時間を決めよう。
- ☐ 目を休ませよう。

歯



- ☐ 食べた後はみがきをしよう。
- ☐ よくかんで食べよう。
- ☐ おかしの食べ過ぎには気を付けよう。

健康診断の後、学校からお便りをもらった人は、なるべく早く病院に行ってみてもらいましょう。



おうちの方へ

日々、お子様の健康管理や健康診断につきまして、ご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。健康診断の結果、疾病の疑いや異常がみられたお子様につきましては、個別にお知らせをさせていただいております。医療機関での受診、学校への報告について、ご理解・ご協力をお願いいたします。内科・眼科・耳鼻科については、疾病によってはプールに入れない場合もありますので、できるだけ早い受診をお願いいたします。

また、暑い日が多くなってきました。熱中症予防のためにも、お子様には多めの水分を持たせていただきますよう、お願いいたします。