

ほけんだより 5月号

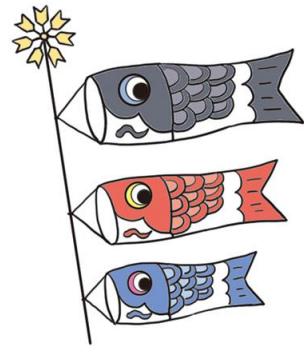
R6. 5. 8
宝泉小学校
保健室

新学期がはじまり、はやくも 1か月が過ぎました。

あたらしい生活には慣れましたか？「からだがおもいな」「なんとなく頭がいたいな」などと感じているひとはいませんか？
なんだか疲れたなと思ったら、無理をしないでゆっくり休みましょう。

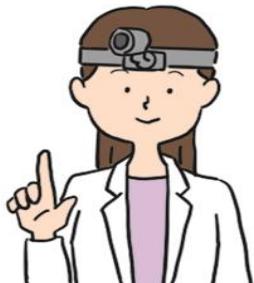
5月の保健目標

からだ わる はや
体の悪いところを早くなおそう



保護者の方へ

**各種健康診断の結果をお知らせします。
受診・治療はお早めに！**



4月から健康診断で様々な検診・検査を行っていますが、終わったものから順次、受診結果をお渡しします。お子さんの成長の様子や体の状態が書いてありますので、ぜひ目を通してくださるようお願いします。また、この機会にお子さんと一緒に、健康について話し合ってみるのもよいのではないでしょうか。

受診のおすすめがある場合には、できるだけ早めに医療機関を受診し、結果を学校に提出してください。よろしくお願ひいたします。

健康診断 もう少しつづきます

5月の保健行事予定

	けんさ	じかん	たいじょう	じゅんび
9日(木)	きょうぶエックスせんけんさ 胸部 X 線検査	10:00	きぼうしゃ 1年生希望者	はん たいいくぎ 半そで体育着をわすれずに。 なが かみ 長い髪はしばってくる。
14日(火)	ないかけんしん 内科検診	13:30	特支、1・3・5年	はん たいいくぎ 半そで体育着をわすれずに。
16日(木)	し かけんしん 歯科検診	13:30	特支、2-3、 2-4、4年	きゅうしょくご 給食後、歯をよくみがく。
17日(金)	しんぞうけんしん 心臓検診	9:30	1年	いき す は と れんしゅう 息を「吸って吐いて止める」練習 をしておく。
21日(火)	ないかけんしん 内科検診	13:30	特支、2・4・6年	はん たいいくぎ 半そで体育着をわすれずに。
23日(木)	にょうけんさ さいしゅう 尿検査 最終	8:30	ぜんかいわす ひと 前回忘れた人、 さいけんさ ひと 再検査の人	あさにょう 朝尿をとり、もってくる。
28日(火)	しか ほけんしどう 歯科保健指導	8:55～ 11:35	4年	後日お知らせします。

健康の秘訣 /

「正しい生活リズム」ベースをつくる力 半は朝!!



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きちんと排便する

5月病に注意して!



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウントしてボーっとしたりしていますか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などになりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてね。

□モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)

□早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷりとる)

□おきたらカーテンを開け
て太陽の光をあびる

気温差にも注意! そなえておこう

急な暑さにご用心

寒暖の差が大きい
この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体温を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう