

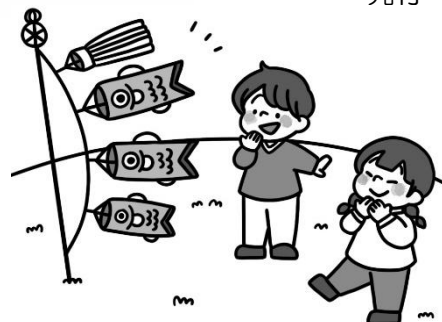
# \* ほけんだより \* 5月 \*

高鍋西小学校保健室

令和6年5月1日

発行

新学期がはじまり1か月がたとうとしていますね。新しい環境に少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。西小のみなさん、心と体は疲れていませんか？さわやかな季節を健康で安全に過ごせるように自分の体と向き合って過ごしていきましょう。

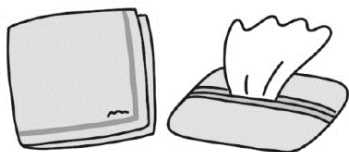


## 5月のほけんもくひょう： 体を清潔にしよう

### 身だしなみ せいけつ チェック!

きれいな体をたもつことで学校生活をきもちよく元気に送ることができます。生活を振り返ってみましょう。

□ハンカチ・ティッシュは持っていますか？



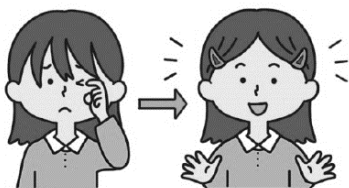
□手・足のツメはのびていませんか？



□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？



□石けんを使って手を洗っていますか？



□汗をかいたらこまめに着がえていますか？



### 急な暑さに備えた対策を心がけよう

暑い時と寒い時の差がで始める時期になりました。熱中症にならないように日頃から注意をして気持ちよく過ごすことができるようにしていきましょう。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

日やけの原因になる「紫外線」は5月ごろから強くなります。特に肌の弱い人は、お医者さんやうちのひと相談しながら過ごしましょう。



それ、心や体からの

SOSかも?

新学期が始まって1か月、こんなサインが出てたら心や体が疲れているかもしれません。一つ一つはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりするときは気分転換をしましょう。

### 体のサイン

あたま いた  
頭が痛い

ぐっすり  
お目  
眠れない

しょくよく  
食欲がない

つか  
疲れが  
と  
取れない

あさ  
朝なかなか  
お  
起きられない

なか ちようし  
お腹の調子が  
わる  
悪い

### 心のサイン

イライラする

きぶん  
気分が  
すぐれない

ひと あ  
人と会いたくない

きゆう  
急に  
泣いてしまう

きで  
やる気が出ない

かんが  
考えが  
まとまらない

なんとなく  
げんき  
元気が出ない

しやうちゆう  
集中できない

気分を変えて

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちさが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

リフレッシュ!



好きなことをする



体を動かす



がんばりすぎない



感情を紙に書く



一人で抱えこまない

健康診断 続きます

5月8日(水) 心臓検診(1年のみ) 10日(金) 歯科検診(3・4年) 16日(木) 内科・運動器検診(4~6年)  
21日(火) 尿検査・耳鼻科眼科問診票配付 24日(金) 歯科検診(1・2年)  
28日(火) 内科・運動器検診(1~3年) 31日(火) 眼科検診(1年・問診票抽出者)



▼健康診断の結果の配付については次のとおりです。

視力: B・C・Dの児童へ配付 歯科・色覚(4年): 全児童配付  
聴力・内科(運動器)・耳鼻科・眼科・尿・心臓(1年): 病院受診が必要な児童のみ

検診結果については、全校児童の結果がそろい次第、配付します。また、学校の検査はあくまでスクリーニングです。結果のお知らせをもらった際は、早めに病院で確認をよろしくお願いします。

保健室からの連絡

### 〇すくすく週間について

5月13日(月)~17日(金)が1回目の期間になります。休み明けになりますが、生活リズム自分で健康な体づくりができるようにすべて〇を目指して取り組みましょう。

また、GW期間もあります。以下のことに気を付けて健康に楽しく過ごしましょう。

- 起床時間を決める ● 朝食はきちんと食べる ● 夜は早めに休む ● メディアの長時間利用をしない

