



大河内小学校  
令和6年5月  
保健室

こころ からだ ちょうし

# 心と体の調子はどうですか？

しんねんど はじ やく げつ す 新たな年度が始まり、約1か月が過ぎました。あたらしい 学年、あたらしい 先生、あたらしい 教室、

さまざま かんきょう へんか おも 様々な環境の変化があったと思います。

かんきょう へんか とし 環境の変化は時に、ストレスとして感じることもあります。

ストレスにより、体調が悪くなったり、朝スッキリ起きられなかったり、食欲がわか

かなかったりすることがあります。もしそんな悩みのある人は、近くの先生でも、保健室

にでも相談しに来て下さいね!!

「人で悩まないで」 いそが まいにち 忙しい毎日ですが、自分の心と体の健康について考える時間を作って



みましょう。無理はしないでください。😊👧



まだまだ続きます  
健康診断



# けんこうしんだん 健康診断のお知らせ

5月から様々な健診が行われています。5月に 行われる健診は以下の通りです。

- 村合同健診 5月12日(日) 9:30~ ※ 通常登校後、バス8:30発 椎葉小へ
- 尿検査(一次) 5月28日(火) 登校後、回収

4月のほけんだよりでも健診にあたって、みなさんのプライバシー(個人情報)に十分注意しながら行っていくことをお伝えしました。

もし、健診に関して不安なこと、気になることがあれば

いつでも保健室に相談しに来て下さいね。

# ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけましょう!

学校では、熱中症対策のひとつで以下のことを行っています。

暑さ指数に合わせて、その日の運動制限を作っています。

これは、環境省が出している暑さ指数を参考に作りました。

みなさんは、このボードを見ながら、外での活動をししましょう。

- 31℃以上 → 危険
- 28℃以上 → 嚴重警戒
- 25℃以上 → 警戒
- 21℃以上 → 注意
- 21℃未満 → ほぼ安全

この指数、おぼえておきましょう



## 自然の「癒やし」に触れてみて



5月4日はみどりの日。  
自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

### 目からの癒やし

「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。

### 耳からの癒やし

小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。

### 鼻からの癒やし

森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。



部屋にこもりがちなあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。