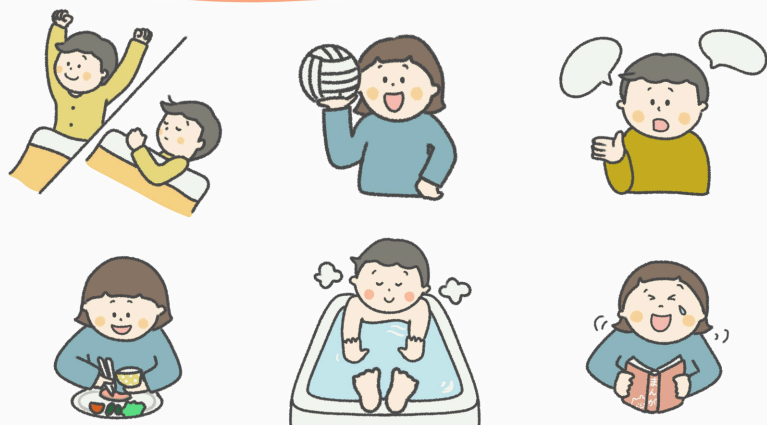


新しい学年で一ヶ月がたちました。みなさんの心や体の調子はどうでしょうか。ゴールデンウィークが明けると、緊張がゆるみ、心や体の疲れを感じることがあります。このように、やる気が出なかったり、なんとなく気分が沈んだりするのは、「五月病」と呼ばれています。五月病は新生活に慣れようと精一杯がんばっていた心とからだのSOSです。みんなで元気な毎日を過ごせるよう、自分の心と体の声に耳を傾けてみましょう！

5月病かな？と思ったら



心も体もリラックスして
新学期疲れをとろう！

規則正しい生活を送る

ゆっくりする

好きなことをする

相談するなど…

早寝・早起き・朝ごはんできていますか？

4/27 みなさんに生活リズムについてお話ししました。小学生は最低でも9時間は寝る必要があり、自分に合った寝る時間と起きる時間を決めましょうと話しました。みなさんは時間を決めて、規則正しい生活を送ることができていますか？



5月の保健目標

自分のからだを知ろう

健康診断で自分のからだについて知りましょう。健康診断は、こんな意味があります。

①自分の成長を知ることができる



②病気や異常を見つけることができる



③からだに興味をもつきっかけになる



熱中症対策をはじめましょう！

お昼は暑くなってきました。体が暑さにまだ慣れていないので、熱中症になりやすくなります。本格的に暑くなる前に対策をしていきましょう！

- ・のどがかわく前に水分補給
- ・体調を整える
- ・無理せずやすむ



水分補給



すいみん



朝食・晩の食事



こまめに休む



風とおしの良い日影で



こまめに汗ふき



帽子の着用



無理しない

健康委員会の活動紹介

5月の健康委員会で、「歯と口の健康」をテーマにクイズを作りました。お昼の放送のときにクイズを出していくので、ぜひみなさんで参加してください。歯についての正しい知識を持ち、健康な歯にしていましょう！



保護者のみなさまへ

○新年度が始まって、1ヶ月がたちました。お子様の様子はいかがでしょうか？新しい環境に慣れて、少し疲れもでてくることだと思います。ゆっくりとお風呂に入り、少し早めに就寝できるようご家庭でもご配慮をお願いします。

○4月から、定期健康診断を実施しております。検査の結果については、随時「お知らせ」をお渡ししています。専門医への相談・受診をされた場合は、その結果をお知らせいただくと助かります。また、学校で行われる健康診断は、病気を発見するためのスクリーニングであり、病気を診断するものではありません。今回の健康診断で「異常あり」となったお子様も専門医受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。



○気温が高くなる日が続くことが予測されます。水筒、汗拭き用のタオル等の準備をお願い致します。

5月の検診

5	7	水	結核問診票配布	○5/14(水)提出べ切り
5	9	金	歯科検診②(4,2年)	○ていねいに歯みがきをする ○欠席者は6/3に受診
5	12	月	心臓検診 (1年、管理継続者)	○体操服に着替える ○個人用のバスタオルを持ってくる ○欠席者は5/20に再検査あり
5	13	火	眼科検診	○めがね・コンタクトを外す ○欠席者はひらまつ病院眼科を受診 (詳細は該当者にお知らせします)
5	20	火	尿検査②回収日	○二次検査該当者のみ ○朝一番の尿をとる(前日に容器配布)
5	21	水	内科検診・結核健診・ 運動器検診	○体操服に着替える ○問診票を事前に提出する (欠席者には後日、検診についてお知らせします)

