ほけんだより5月

令和５年度　上本郷小学校　保健室

からだ・心のつかれ 大切にしたい『ひと休み』

新学期が始まって、約１カ月が経ちました。だんだんと新しいクラスや学年にも慣れ、落ち着いてきたころではないでしょうか。新しい生活の始まりや変化が多いこの時期は、自分でも気づかないうちに体に力が入っていたり、緊張していたりと、体も心も疲れやすくなります。自分がすこし疲れているかもしれないと思ったときは、好きな遊びを楽しむ、おいしいものを食べる、睡眠をしっかりとるなど、気持ちを緩めてひと休みする時間をつくれるとよいですね。

さて、ゴールデンウィークが明けましたが、休み中も規則正しい生活ができていたでしょうか。これから運動会の練習も始まります。生活リズムが崩れてしまった人は、生活リズムを整えて、体も心も学校モードに切り替えましょう。

5月病になっていませんか？

新しい環境や友だちに緊張

連休で気持ちが緩む

連休明けに体調不良…

こんなことをしてみましょう

- 何も考えない時間を作る
- ぐっすり眠る
- 信頼できる人に相談する
- 好きなことをする

5月の保健行事

※６月以降の保健行事については、ほけんだよりにて随時お知らせいたしますのでご確認ください。

項目	対象者	実施者	日にち	時間	1年	2年	3年	4年	5年	6年	けやき
視力検査二次	視力B以下の者	養護	右記参照	2時間目～	5/8(月)~5/12(金)						
心電図検査	1年	外部	5/8(月)	9:40~	○						○ 1年生のみ
尿検査	全校	外部	5/17(水) 5/18(木) 6/2(金) 6/13(火)	朝の会回収 9:00まで	○	○	○	○	○	○	○
内科検診	全校	校医	5/29(月) 6/6(月)	9:00~	6/5(月)	5/29(月)	6/5(月)	5/29(月)	6/5(月)	5/29(月)	5/29(月)

○：全員対象

運動会練習がはじまります♪

楽しく安全に運動をするためには、何に気をつけたらよいでしょうか？
規則正しい生活をして体調を整えることはもちろん、自分の体の調子をたしかめて、様子をみながら運動をする、具合が悪くなってきたら早めに休むなど、無理をしないことも大切です。こまめに水分をとりながら熱中症にも注意しましょう。

つめを切ろう

のびているとケガをするよ

タオル・着替え

汗で体がひえると風邪のもと

水分補給

のどが渇く前に飲もう

規則正しい生活

早ね・早起き朝ごはん

≪保護者の方へ≫

健康診断にて受診勧告対象となったお子様に随時連絡をしています。受診勧告を受けた際は早めに受診くださいますようお願いします。病院で受診の証明を書いてもらいましたら、担任まで提出をお願いいたします。