

# すこやか5月号



令和8年5月発行  
松戸市立旭町小学校  
保健室

5月の保健目標 けがを予防しよう 熱中症を予防しよう

新年度が始まり早くも1か月が経過しました。日中暑くなる日も増え、汗をかきながら休み時間に元気に遊んでいる旭っ子です。新しい環境に慣れてくると同時に、緊張がとけ、心と体に疲れが出始める時期でもあります。睡眠をたっぷり取りながら、自分の好きなことをしてリフレッシュしていけるとよいですね。運動会練習も始まっています。体調に気をつけて元気に頑張りましょう。

## <5月の健康診断予定>

14日(木)	尿検査1次
15日(金)	尿検査1次 予備日
20日(水)	眼科健診 (1・4年、有訴者)

視力検査の結果のお知らせを受け取った方は、早めに眼科で詳しい検査を受けるようお願いいたします。すでに眼科受診を済ませている場合、医療管理中の場合はその旨を「結果報告書」に記入してご提出ください。

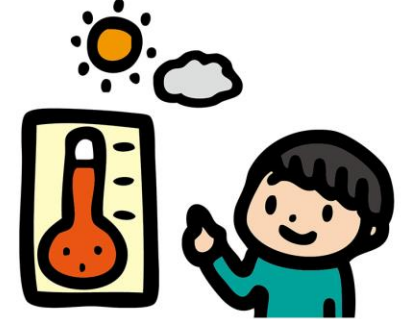


## よい睡眠をしっかりとるために

<p>朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる (体内時計のズレをリセットする)</p>	<p>寝る直前までスマホを見ない (画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)</p>
<p>日中に適度な運動をする (運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)</p>	<p>寝る前に物を食べない (消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)</p>
<p>寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)</p>	

# 季節が変わっていくよ

ふくそうをきおんにあわせよう 天気予報をチェック



あせ 汗をかいたら、水分ほきゅう

ぼうしをかぶろう



いよいよ運動会練習も本格化し、16日(土)には本番を迎えます。万全な状態で参加できるように、早寝・早起・朝ごはんの生活で体調を整えましょう。また、本番で動きやすいよう運動靴のサイズ等を確認し、手指の爪も切ってくるようにしましょう。



<臨床心理士による思春期保健相談のお知らせ>  
思春期は心と体の成長に伴い、様々な悩みが生じやすい時期です。そんな悩みを臨床心理士に相談することができます。申し込み:千葉県松戸保健所(健康福祉センター) Tel 047-361-2138  
実施日:5月26日(火)、6月23日(火)、7月28日(火)、8月25日(火)、9月29日(火)  
10月27日(火)、11月24日(火)、12月22日(火)、1月26日(火)、2月9日(火)、3月9日(火)  
時間:午後1時30分~3時30分(相談時間は50分程度)