

# ほけんだより 5月

令和6年5月2日  
吉舎小学校保健室  
No.2

5月6日は「立夏」といって、暦の上では夏の始まりです。爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。休けい時間には、外でたくさん遊んで、汗もかいている姿を見かけます。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をするときは、こまめな水分補給をしながら、疲れたら無理をせず休むようにしましょう。

## こんな日は熱中症にご用心

今からしっかり対策しましょう

- 湿度が高い日
- 風が弱く、日ざしが強い日
- 急に暑くなった日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

## 気分を変えてリフレッシュ!

こんなサインがあったら、心や体が疲れているのかもしれない。

- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

新学期が始まって1か月がたちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり、楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。その反面、ストレスや不安を感じたりすることもあったのではないのでしょうか。

ほけんしつ 保健室ちょこっと話

この1か月、体調をくずす児童が多かったです。新学期、「がんばろう!」という気持ちを持っていても、緊張感が続いてしまいしんどくなってしまいうこともあります。また、自分では気づかないうちに疲れがたまってしまうときもあります。そして、寒暖差が大きかったこともあり、時期的にも体調を崩しやすかったかもしれません。ゆっくりできる時間も大切に、自分の心や体のことを考えてみてくださいね。

### 心と体を休ませるポイント

- ぐっすり眠る
- 体を動かす
- 好きなことをしてのんびり過ごす

## <5月 健康診断の予定>

日時	健康診断	対象者
5月9日(木) 13:30~	眼科健診	ぜんがくねん 全学年
5月14日(火) 朝 ※ 予備日5月15、16、22日	尿検査 検査容器は、前日に配布します	ぜんがくねん 全学年
5月17日(金) 9:00~	歯科健診	ぜんがくねん 全学年
5月20日(月) 13:35~	耳鼻咽喉科健診	ぜんがくねん 全学年
5月24日(金) 13:30~	内科健診	4~6年
5月28日(火) 13:40~	内科健診	1~3年

## まずは早起き! いいリズムで毎日元気

早起きして朝日を浴びる → 朝ごはんをゆっくり食べる → ウンチが出てスッキリ

早く眠くなって朝までぐっすり ← お腹が空いてごはんがおいしい! ← 元気に遊ぶ・運動する

“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。