

ほけんだよ 5月

令和6年5月1日
練馬区立中村西小学校
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。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。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまうこともあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。



新学期から

1か月

がんばりすぎて

いませんか？



- 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

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。

心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

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

そのほかに・・・

気になることがある時は、一人で考えすぎず、だれかに話してみましょう。だれかに話すだけで気持ちがすっきりすることもあります。家族や友達に話してみましょう。学校では、担任の先生のほかにも、相談室や保健室でお話を聞くこともできます。



5月の保健行事予定

項目	日にち	対象	注意事項等
耳鼻科検診	5月 8日 (水)	1・6年	• 耳掃除をしましょう。
	5月13日 (月)	3・4年	
	5月20日 (月)	2・5年	
腎臓病検診	5月 8日 (水)	全員	• 朝起きてすぐの尿をとりましょう。
	5月14日 (火)		
心臓検診	5月10日 (金)	1年 抽出者	• 体育着を忘れないようにしましょう。
腎臓病検診②	5月24日 (金)	抽出者	• 二次検診対象者には前日に容器を配布します。
移動教室前健診	5月24日 (金)	6年	• 健診の時に健康カードを持ってきてください。
歯科検診	5月31日 (金)	2・3・5年	• 朝、歯みがきをしてきてください。
	6月 3日 (月)	1・4・6年	



背が伸びるのはどうして?

身 長が伸びるには、まず骨が伸びて、あとから筋肉などもそれに合わせて成長します。骨が成長できるのは「骨端線」がある子どもの骨の間だけ。骨端線がなくなり大人の骨になると、身長は止まります。

小学校で成長期が来る人もいれば、中学校に入ってからぐんと背が伸びる人もいます。どのように成長するかは、体の設計図が書き

込まれた「遺伝子」にプログラムされていると言います。生まれる前、お母さんのおなかの中にある頃から持っているものです。このプログラムに不具合があると、成長が早すぎたり遅すぎたりして、本来の予定通りに成長しないことがあります。気になるところがある人は保健室まで相談に来てくださいね。

◆◆◆保護者の方へ◆◆◆

- ☆健康診断の結果
 - 4月より実施しています健康診断において、受診の必要がある場合に「受診のおすすめ」をお渡ししています。受診後、「受診報告書」を学校に提出してください。なるべく早めの受診をお願いします。
 - すべての健康診断が終わりましたら、「定期健康診断の記録」をお渡しします。
- ☆保健室からの連絡票
 - お子さんがけがや体調不良で保健室に来室された際、その後の経過が心配な場合に『保健室からの連絡票』（ピンク色の用紙）でお知らせをします。担任に連絡した後、お子さんにお渡ししますので、学校での様子をご確認ください。
 - 帰宅後の様子を記入していただき、お知らせください。