

ほけんだより 5月

令和6年5月14日
八坂小学校
保健室（家庭数配布）

入学・進級して約1カ月が経ちました。環境が変わり、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。保健室では、けがをした1年生を6年生が連れてきてくれたり、健康給食委員会の5・6年生が、水質検査や石けんの補充をしてくれたりと、頼もしい姿をたくさん見かけ、うれしくなります。

一方で、5月は心身の疲れが出やすい時期でもあります。この時期は、日中は暖かく感じても、朝夕は急に気温が下がるなど、気温の変化が激しい季節です。体調を崩さず元気に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

八坂小では、年間3回「早寝・早起き・朝ごはん週間」を設けて、家庭と学校が共に規則正しい生活を送る大切さについて考え、実行していく取り組みを行っています。

第1回目は5/20(月)～24(金)です。ご協力よろしくお願いたします。

5月の保健目標

すすんで治療を受けよう

6月までの保健行事

- 5月20日(月)眼科検診（全学年）
- 5月22日(水)内科健診（全学年）
- 5月24日(金)心臓検診（1年生）
- 5月28日(火)腎臓検診2次（対象者のみ）



保健関係の配布物や検診関係の書類の回収にご協力くださり、感謝しております。5月24日（金）の心臓検診で、校内で行う定期健康診断が終了します。

受診が必要な人、検査当日の欠席者には用紙をお渡ししています。水泳学習開始までに受診報告書を担任までご提出ください。感染性疾患の可能性のある「耳鼻科」「眼科」で用紙をもらった方、「耳鼻科・眼科検診」を欠席した方は必ず受診報告書を出してから水泳学習に参加するようにしてください。集団生活での感染症防止にご理解・ご協力をお願いします。

6月中にご家庭保管用のA4プリント「定期健康診断の記録」ですべての結果をお知らせいたします。

健康診断の結果から生活をふり返ろう

歯科検診

（気になるところがあった人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこぎざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



身体測定

（やせすぎ・太りすぎの人）

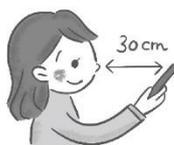
栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（視力が下がった人）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



暑いと感じる日が多くなってきました。すぐに水分補給ができるよう、水筒の準備を忘れないようにしましょう。



新学期から

1カ月

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ませんが。
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

不安ってどういうことだろう？

不 不安な気持ちになることは誰にでもあ
るはず。具体的には、まだ起こって
いない未来について「○○に
なったらどうしよう、嫌だな
あ」と感じる状態のこと。



人 間の心はストレスを受けると、逃げ
るか戦うかを選ぶため、不安になる
仕組みになっています。ごく自然な反応な
のですが、ずっと不安なままだと、寝つき
が悪くなったり体にも影響が出てくること
があります。

じ つは不安の裏には「こうなりたい」
という前向きな気持ちがあります。
たとえばテスト前に不安になる人は、「良
い点がとりたい」と思っているはず。その
前向きな気持ちに従って勉強をするのも一
つの手です。目標に向かって
手を動かすと少し和らぎます。



寒暖差の激しい時期 お子さんの服選びのポイント

昼間は暖かくても、朝晩はまだまだ肌寒い時期。お子さんを登園させる時、何を着せればいいのか
悩む方も多いのではないのでしょうか。この時期は、素材も意識して服を選ぶのがポイントです。

下着 綿

昼間は暖かく、遊んでいるとた
くさん汗をかくため、吸水性に優
れ、風通しの良い綿素材が◎。肌触りも柔らか
く、刺激に敏感な子どもの皮膚を傷つけません。



アウター ポリエステル・アクリルなど

肌寒い朝は、風を通しにくく体温を逃がさな
い化学繊維の素材がおすすめ。脱ぎ着しやすい
前開きのものや、伸縮性のある
ものを選びましょう。



暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化 とは

熱を外に放出して体温を調整する力を
つけ、体が熱中症になりにくい状態に
なることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になりま
す。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出してい
ます。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週
間程度かかると言われていま
すが、体調や体質などによっ
て個人差があります。その日
の調子や環境に合わせて無理
なく汗をかき、夏本番に備え
て体を暑さに
慣れさせてい
きましょう。

