

ほけんだより 5月

令和3年5月6日(木)
とよみ小学校 保健室

新しい学年がスタートして1ヶ月近くたちました。学校生活は慣れましたか？新しいお友達と仲よくしていませんか？5月はとても過ごしやすく、さわやかな季節といわれていますが、汗ばむほどむし暑かったり、急に肌寒くなったり、気温の変化がはげしく、体調をくずしやすい時期でもあります。体調をくずさないように、生活リズムを整えて毎日元気に楽しく過ごして下さい。

まだまだ続きます♪ 5月のほけんぎょうじ

- 6日(木) 聴力検査(1・2・3・5年)
- 13日(木) 心電図検査(1年)
- 14日(金) 視力検査(全児童)
- 18日(火) 歯科検診(2年・4年)
- 19日(水) 耳鼻科検診(1年・2年)
- 20日(木)～21日(金) 尿・ぎょう虫検査再提出日(二次検査・未提出の児童)
- 24日(月) 耳鼻科検診(4年・5年)
- 26日(水) 内科検診(1年・2年)



生活リズムを整えましょう

ぐっすり眠って五月病をやっつける！

① 早ね早起きを心がけましょう

十分な睡眠は、体のつかれをとり、成長をうながし、病気を治す力を強くすることにつながります。



② 朝ごはんをきちんと食べましょう



朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

③ 朝、家でうんちをしましょう

朝ごはんを食べると腸のはたらきが活発になり、うんちが出やすくなります。十分なトイレタイムをとれるよう、朝の時間を家族みんなで見直しましょう。



「体がダルい」「やる気がでない」「何をやっても楽しくない」…
新しい学年になって1カ月、少し疲れがでていないかな？
最近の生活を見直してみても睡眠不足なら、それも原因のひとつ。
十分な睡眠をとらなければ、元気な毎日を過ごすこともできないよ！

よりよい睡眠をとるためのポイント

● 毎日同じ時間に寝起きする



● 寝る2時間くらい前にストレッチなどで軽く体を動かしておく



● 寝る前にカフェインを多く含むコーヒーや緑茶、紅茶を飲まない



● 寝る2時間くらい前にぬるめのお風呂に入る



● 長時間の昼寝はしない

保護者の方へ

- 4月から健康診断を実施し、結果については随時お知らせします。病気・異常が見つかった際には治療報告書等の「健康診断のお知らせ」をお渡しますので、できるだけ早めに受診し、経過・結果を学校までお知らせ下さいませよう願いたします。
- なお、受診しても異常なしとなることがありますが、これは学校での健康診断が「スクリーニング」(病気・異常の疑いがあるものを選び出す)であるためです。
- ご理解・ご協力を重ねてお願い申し上げます。