



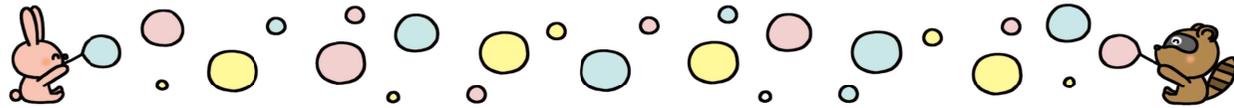
村田小学校 保健室

令和5年5月1日

# ほけんだより 5月号

新学期がスタートして1か月が過ぎました。お子様は、学校の生活リズムには慣れてきましたでしょうか。

さて、3日からゴールデンウィークになります。5連休中も、毎日生活リズムを崩さずに「早寝・早起き・朝ご飯」をがんばって欲しいと思います。



## ☆ これからの健康診断日程 ☆

### 5月

日程	内容	対象学年	時間	場所
2日(火)	歯科検診	全学年	午前8時45分開始	保健室
22日(月)	小児生活習慣病予防健診	4年生	午前11時30分開始	保健室
23日(火)	眼科検診	全学年	午後1時30分開始	保健室
29日(月)	心臓病2次検診	1、4年の対象者	対象者に後日お知らせします。	
31日(水)	尿未提出者回収	4月25日に持ってこなかった人	朝8時30分までに提出	保健室

### 6月

16日(金)	内科検診	全学年	午後1時30分開始	保健室
21日(水)	尿検査回収(2次)	対象者には後日連絡	朝8時30分までに提出	保健室

## 5月の保健目標

身のまわりを清潔にしよう。

## 熱中症を予防しましょう

5月は快適な気温でさわやかな陽気の日が多いですが、紫外線が強く熱中症になる危険があります。

### ☆ 熱中症とは・・・

気温や湿度が高いときに気分が悪くなったり頭が痛くなったりします。ひどくなると、顔色がわるくなり、倒れて意識がなくなるなど、救急車で病院へ行かなければならなくなります。そうなる前に自分でできる熱中症予防を覚えておいて欲しいと思います。



### ☆ 熱中症の予防

- こまめに水分をとります。毎日水筒を持ってきてください。
- 外では必ずぼうしをかぶってください。
- 汗をかいたらきれいなハンカチでふきます。毎日洗濯した清潔なものを持たせてください。
- めまいがしたり具合が悪くなったりしたら無理をせず近くの先生や友達に言います。木陰など涼しいところで休みます。



まずは生活リズムから・・・

## 「寝る」「食べる」「動く」「出す」

### ● その1 寝る

基本は「早寝早起き」。学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。また、「何時間寝ればいいですか?」と聞かれますが、人によって差があります。よく授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠時間が足りていないのかもしれないです。



### ● その2 食べる

朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。同じものばかり食べたり、おやつばかりで食事をぬいたりしていると、体調をくずす原因になります。そして、朝食は1日の始まりのエネルギーのもととして、とくに重要! 毎日食べるように心がけたいものです。



### ● その3 動く

外での遊びやスポーツなどでからだをふだんから動かすことで、成長を助けたり、病気になるにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。かんたんなことでも、続けることが重要です。



### ● その4 出す

「それって生活リズムなの?」と思われがちですが、トイレに行っておしっこやうんち、からだの中のいらぬものを出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんをすると、おなかが痛くなったり、病気になることもあります。出したくなったら、早めにトイレへ。



ない ない は

## 体とところのピンチ!?

やる気が出ない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

体や心のSOSサイン  
かもしれません。

ウンチが出ない

## やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する

