

ほけんだより 5月

家庭数 5月1日(水) 栄小学校 保健室

新しい生活には慣れてきましたか？新しい環境になって約1か月たちました。緊張もとけてくると同時に疲れもでてくる時期です。

これから始まる連休は、新学期の緊張でつかれた心と体を休ませ、元気を充電するのにも良い機会です。生活リズムを整えながら、リフレッシュしてくださいね。



がっけんこうしんだんについて 5月健康診断日程

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|----------------------------|-------------------------------------|---|--------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 6  | 7 しりょくけんさ 視力検査(5・6年) | 8 しりょくけんさ 視力検査 (メイプル・1・2年) | 9 しりょくけんさ 視力検査(3・4年) | 10 |
| <p>まえの日は、しっかり寝て目を休めましょう。 めがねをかけている人はめがねを持って来てください。</p> | | | | |
| 13 がんかけんしん 眼科検診 (全学年) | 14 | 15 | 16 にょうけんさ 尿検査2次 しんぞうけんしん 心臓検診(1年) | 17 にょうけんさ 尿検査2次予備日 |
| 20 | 21 | 22 | 23 しかけんしん 歯科健診 (1・3・5年) | 24 |

保護者の方へ

健康診断の結果をお知らせしています。持病等ですでに受診しており、治療済みや治療中の場合でも、治療のお知らせの用紙をお渡ししていることがあります。その場合は、保護者の方がその旨を記入し、ご提出ください。

(例) 鼻炎→花粉症ですでに受診済み など

特に、皮膚科・耳鼻科・眼科はそのまま水泳の授業を行うと症状が悪化する場合がありますので、水泳授業前の早めの受診をお願いいたします。受診後は、治療証明書のご提出をよろしくお願いいたします。

来月からのほけんだよりは、ホームページに掲載しますのでご覧ください。



しんがっき やく げつ たんにん せんせい か
 新学期になって、約1か月…担任の先生が変わった
 あたら ともだち ほか あたら
 り、新しいお友達ができたり、他にもたくさんの新
 で あ おも あたら
 しい出会いがあったと思います。たくさんの新しいこ
 いっき な きゅう つか
 とに一気に慣れようとがんばりすぎると、急に疲れが
 で せいかつ たいせつ とし
 出てきてしまいます。生活リズムを大切に、時には
 むり きらく たいせつ
 「無理せず、ゆっくり」と気楽になるのも大切ですよ。
 ゴールデンウィークはたくさん遊んだり、ゆっくりした
 りしてリフレッシュしてくださいね！

しんがっき 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

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

こんな日は**熱中症**にご用心

湿度が高い日
 急に暑くなった日
 風が弱く、日ざしが強い日
 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
 いま今からしっかり対策しましょう

今の時期は、体がまだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいです。

熱中症を防ぐためには、体の中に熱がこもらないようにすることが大切です。汗をかくことで熱を体の外にだしているの、しっかりと汗をかく力をつけることがポイントです。湯ぶねにつかったり、汗をかくくらいの運動をしたりするのがおすすめです。

もちろんこまめに水分補給をするなどの熱中症対策も忘れずに！

日本にいても「時差ボケ」になる？



週末はぐっすり寝たのに、
 休み明け、体がなんだかつ
 らい…。それ、「社会的時
 差ボケ」かも。体内時計の「1日」は25時間。
 きっちり24時間ではないので、何もしないと
 どんどんズれていきます。このズレは、朝に
 太陽の光に当たるタイミングでリセットされ、
 体のリズムを整えます。
 でも週末に朝寝坊すると、光を浴びる時刻

が遅れ、体内時計の1日をスタートするタイ
 ミングがズれてしまいます。その状態で休み
 が明けると、体は「まだ寝ているはず」と思
 っている時間に起きなければならない、「時差
 ボケ」のような状態になるのです。

寝だめをしようとしても、
 体は楽にならないということ。
 休日も生活リズムは崩さず、
 いつも通りを心がけてみて。

