

ほけんだより 5月

家庭数 5月1日(金) 栄小学校 保健室



あたらしい生活には慣れてきましたか？ 新たな環境になって約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、新学級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。

がつけんこうしんだんにってい 5月健康診断日程

月	火	水	木	金
	<div data-bbox="311 1008 949 1120" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 前の日は、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。 </div>			1 視力検査(4年)
4	5	6 	7 視力検査(3年)	8 視力検査(5・6年)
11 視力検査 (×・1・2年)	12 内科検診 (2・4・6年)	13	14 心臓検診(1年)	15
18	19	20	21	22 眼科検診(全学年)
25	26	27	28	29 尿検査セット配布

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。

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、配付はせず、ホームページに掲載しますのでご覧ください。



しんがつき 新学期になって、やく げつ たんにん せんせい か 約1か月…担任の先生が変わった
 あたら ともだち ほか 他にもたくさんの新
 しいお友達ができたり、他にもたくさんの新
 しい出会いがあったと思います。たくさんの新しいこ
 とに一気に慣れようとがんばりすぎると、急に疲れが
 出てきてしまいます。生活リズムを大切に、時には
 「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！

しんがつき 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



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
- 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
 しているのです。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
 わすれずに！

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
 どんどんズレていきます。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
 ミングがズレてしまいます。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ず、「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。
 休日でも生活リズムは崩さず、
 いつも通りを心がけてみて。

