

ほけんだより 5月

令和6年5月発行
北小学校保健室

家庭数



新年度が始まって1か月が過ぎました。新しいクラスにも少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。同時に、緊張がとけてきて、心身の疲れが出やすい時期でもあります。毎日元気に過ごせるよう、睡眠を十分とったり気分転換をしたりしましょう。頑張りすぎないようにすることもおすすめです。

もしかして 疲れてる?

からだと心をチェックしてみよう

新しい環境の中でがんばりすぎると、からだや心が「ちょっと休けいして」のサインを出すことがあります。チェックがいくつかついたら、ちょっと息抜きしてみましょう。

からだ

- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い



心

- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある



アドバイス

- ▶ ゆっくりする時間をつくる
- ▶ 気分を変えることをやってみる
- ▶ 誰かに話してみる
- ▶ 「みんなも同じ」と、気を楽に持つ



好きなことをして解消できるなら OK。でもひとりでごるごる考えてしまってつらいときは、「誰かに頼る」のも大切です。

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫?

もうちょっとだけ...



出発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは1日の元気のもとです。あせって家を出ると、ケガをする危険も…。10分早くおきることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ...



ゲームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になったりしてしまうこともあります。使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ...

おやつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ...



睡眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。



5月の予定



月	火	水	木	金
6 	7 心臓検診 1年	8 耳鼻科検診 全学年	9	10
13	14	15 歯科健診 ス・1・2・3年	16 尿検査 2次	17 内科検診 1・2年
20	21	22	23 歯科健診 4・5・6年	24
27	28 内科検診 ス・3・4年	29	30	31

歯科健診当日、朝の歯みがきを忘れずにしてください!

5月15日(水)、23日(木)に歯科健診があります。歯みがきをしっかりしていないと正確な健診ができません。歯科健診当日、忘れずに歯みがきをしてください。

また、健診でむし歯等が見つかった場合は、できるだけ早く受診していただくようお願いします。



検査や検診の結果、異常や病気の疑いがある人には「お知らせ」をお渡ししますので、早めに専門医の診察を受け、結果を学校までお知らせください。

下着が健康を守っているってホント?

シャツやブラウスの下に、下着を着ていますか? 「別に着なくても一緒でしょ」という人! 実は下着にはこんな役目があるのです。

ココがスゴイ!

肌の“きれい”をキープ



清潔を保ってくれているのです。

体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の

暑い! 寒い! を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられるのですね。

