

ほけんだより 5月

令和 4 年 5 月 2 日
西東京市立住吉小学校
校長 小林 宏
養護教諭 平松 真理

新年度がはじまって1ヶ月が経ちました。そろそろ新しい学年にも慣れてきたころですね。皆さん元気に過ごしていますか？新しい生活に慣れてくると、今まで気が付かなかった「疲れ」を感じる場合があります。「体が重い」「食欲がなく、ご飯が食べられない」「なんとなく気分が落ち込む」などの症状は、体と心が疲れているサインです。自分の好きなことをしてゆっくり過ごしたり、誰かに相談したり、自分の体と心を大切にする時間をつくってくださいね。

こんな方法で元気をチャージ！

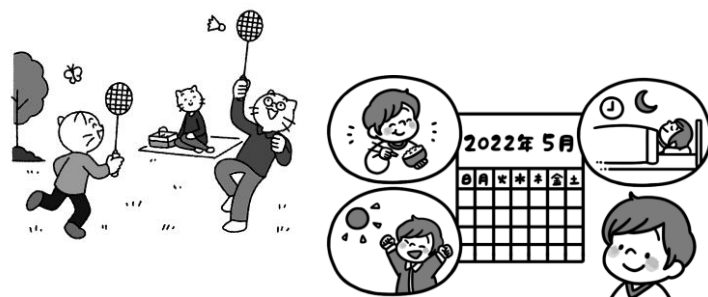


「げんきいっぱいカード」に取り組みます

5月9日（月）～5月13日（金）まで、「げんきいっぱいカード」に取り組みます。

児童が自分の心と体の健康について考え、より良い生活をしようとする目標や意欲をもたせるための機会とすること、食事・睡眠・運動の生活リズムを整え免疫力をあげ、より良く生活していくためのスキルや気持ちを育てていくことをねらいとしています。

起きる時刻、寝る時刻はご家庭で話し合いながら決めていただきます。ご協力をお願いします。この機会に、お子さんと一緒に健康や運動、生活習慣について考えてみてください。



○今後の予定
（長期休業明けにも生活リズムを整えるため、実施します。）
○9月5日（月）～9月9日（金）
○1月16日（月）～1月20日（金）



5月の保健行事予定



4月のほけんだよりでもお知らせしましたが、改めてご確認ください。

日にち	項目	対象学年
2日（月）	視力検査	3・4年
6日（金）		5・6年
6日（金）	内科・結核検診	3・4年
9日（月）	視力検査	1年
11日（水）	歯科検診	4・5・6年
12日（木）	耳鼻科検診	ぜんがくねん 全学年
18日（水）	歯科検診	1・2・3年
20日（金）	眼科検診	ぜんがくねん 全学年
23日（月）	腎臓検診（尿検査）2次	がいとうしゃ 該当者
27日（金）		



5月31日は世界禁煙DAY！タバコの疑問 Q & A



Q：タバコにはどんな害があるの？

A：タバコには約200種類の体に良くない物質が入っています。その物質が心臓や肺に負担をかけて息が苦しくなったり、発がん性や血圧を上げたりして、病気になりやすくなってしまいます。

Q：タバコはどうしてやめられないの？

A：タバコに入っている体に良くない物質のひとつに「ニコチン」があります。このニコチンが脳をだまして「いい気持ち」を作り出してしまい、やめられなくなります。

Q：周りの人にはどんな影響があるの？

A：タバコの先から出る煙や、タバコを吸っている人が吐き出す煙を吸い込むことで、タバコを吸っている人と同じような害が及ぶことがあります。（受動喫煙といいます。）



日本では、20歳未満がタバコを吸うことは法律で禁止されています。