

# ほけんだより 5月

令和 5年 4月 28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か月が経ちました。学校では毎日、児童の皆さんの元気な声が響いています。もうすぐゴールデンウィークです。皆さん、思いきり楽しんでリフレッシュしてください。そして、ゴールデンウィークが終わった後の5月は疲れが出やすいと言われています。新年度は慣れない環境で心も体も緊張しています。自分でも気が付かないうちに疲れがたまっているのです。「体が重い」「食欲がない」「なんだか気分が落ち込む」などの症状が表れたときは、自分の好きなことをする、いつもより早めに寝る、誰かに相談する、などをして心と体を休ませてあげてください。

## ストレスのサイン、見逃さないで



## お風呂で心身ともにリラックス!



## 「げんきいっぱいカード」に取り組みます

5月8日(月)～5月12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。

## 「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!



ほやお 早起きして朝日をあびる



ちやうやく 朝食をたべてエネルギー補充



まいあさ 毎朝きもちよく排便する

※長期休業明けも生活リズムを整えるため実施します。

○9月4日(月)～9月8日(金)

○1月15日(月)～1月19日(金)



がつ ほけんぎょうじよてい 5月の保健行事予定



にっけい 日程	こうもく 項目	たいしょうがくねん 対象学年
1にち(月) 1日(月)	しりよくけんさ 視力検査	2・4ねんせい 2・4年生
2にち(火) 2日(火)		3ねんせい 3年生
8にち(月) 8日(月)		5・6ねんせい 5・6年生
9にち(火) 9日(火)		1ねんせい 1年生
16にち(火) 16日(火)	しかけんしん 歯科検診	3・5・6ねんせい 3・5・6年生
17にち(水) 17日(水)		1・2・4ねんせい 1・2・4年生
18にち(木) 18日(木)	じびかけんしん 耳鼻科検診	ぜんがくねん 全学年
22にち(月) 22日(月)	にょうけんさ にじ 尿検査・二次	がいとうしや 該当者のみ
26にち(金) 26日(金)	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年
	にょうけんさ にじ かいめ 尿検査・二次(2回目)	がいとうしや 該当者のみ

## ねっちゅうしやう 熱中症に注意!!



### ねっちゅうしやう 熱中症ってなに?

体温が上がり、体の中の水分と塩分のバランスが崩れたり、血圧が下がって脳への血の流れが減ったりすることで、体温を調節できなくなって起こる病気です。高熱、めまい、頭痛、吐き気、こむらがり、意識障害など様々な症状が起こります。

まだ5月ですが、熱中症に気を付けましょう。5月は体がまだ暑さに慣れていないので、いつもより気温が高めだったり、湿度が高かったりすると熱中症になりやすいのです。

もしも熱中症になってしまったときは、すずしい場所で体を冷やし、水分と塩分(OS1など)を摂取しながら休むようにしてください。症状が良くならないときは病院で診てもらいましょう。



ねっちゅうしやう 熱中症に気をつけて!

### よぼうき 予防・気をつけること

- かぜとおのよいふをきる。 (Wear light and cool clothes.)
- こまめに水分補給をする。(運動の前後は必ず!)
- うんどうしているときは、とちゅうですずしいばしょで休憩をする。(When exercising, take a break in a cool place.)
- 3食バランスよく食べて、たっぷりと睡眠をとる。(Eat a balanced diet and get a good night's sleep.)
- ぼうしをかぶって、ちよくしやにっこうをさける。(Wear a hat to avoid direct sunlight.)