



ほけんだより

おうちの人と一緒に読みましょう。

R 8. 5
礼羽小
保健室

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しくさわやかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動する時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

5月の保健目標
規則正しい生活をしよう
・早寝・早起き・朝ごはん

5月の保健行事



日	内容	実施学年
1日(金)	心臓検診	1年生
1日(金)	内科検診 結核健診	オレンジ学級・2・4・6年
13日(水)	尿検査1次	全学年 この日に忘れた人は、20日(水)に必ず持ってきましょう。
15日(金)	内科検診 結核健診	1・3・5年生



おうちの方へ 健康診断の結果をお知らせします

4月から6月にかけて健康診断が続きます。学校では病気や異常の疑いがあるお子さんすべてに「健康診断の結果のお手紙」を配布しています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があったというわけではありません。

もし病気があったとしても、早く見つけられれば早く治療が始められます。「学校でお手紙もらった?」「健康診断どうだった?」とお声がけしていただき、結果について一緒に話していただけるとうれしいです。

「結果のお知らせ」が届きましたら、早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。なお、受診結果については学校まで報告をお願いいたします。

朝ごはんを しっかり食べよう

朝ごはんをしっかりと食べていますか？ 朝ごはんを食べると、次のようないいことがあります。

体が目覚める
(胃腸が刺激され、体温が上がる)。



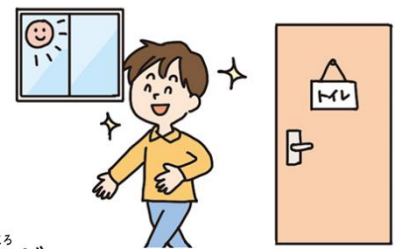
脳にエネルギーが補給される。



午前中から、勉強や運動などをがんばれる。



うちが出やすくなり、体の調子が整う。



朝ごはんをしっかりと食べるために、ふだんから早寝早起きを心がけましょう。また、遅い時間に夜食をとらないことも大切です。



ストレスのサインを

見逃さないでね



朝、起きられない・夜、眠れない



食欲がない・つい食べ過ぎる



イライラする・やる気が出ない

上手に気分転換しよう!

新学年がスタートして1か月がたちました。新しい教室や先生、友だちとの出会いに緊張したり、不安になったりした人もいたでしょう。

知らずしらずのうちに、心と体に疲れがたまっているかもしれません。そんなときは、気分転換をしましょう。あなたは、どの方法を試してみたいかな？

- ぐっすり眠る
- 好きな音楽を聴く
- 体を動かす
- 好きな本を読む
- 絵を描く

