

すくすくだより 5月

令和7年5月1日（木）

川口市立芝富士小学校 保健室

今月の保健目標 きそくただ 規則正しい生活 せいかつ をしよう

新学期が始まって約 1 か月がたちました。心と体の調子はどうですか？環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いと思います。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。

- イライラする
- やる気が出ない
- 朝、起きられない
- 友だちや家族と話をしたくない
- 食欲がない
- 勉強に集中できない



1つでも当てはまったら少しお疲れモードかもしれません。自分に合った方法でストレスを解消しましょう。

しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



読書をする



適度な運動をする



好きな香り（アロマ）でまったりする



どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室に相談してくださいね。



GWの過ごし方



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- 起床時間を決める。
- 朝食はきちんと食べる。
- 夜は早めに休む。
- パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。

そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにのろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

運動をするときは、こまめな水分補給を忘れずに、疲れたら無理をしないで休むようにしましょう。



健康診断の日程

5月 8日(木)	聴力検査	5年生
9日(金)	聴力検査	2・3年生
12日(月)	聴力検査	1年生
14日(水)	聴力・視力検査	つばさ
19日(月)	尿検査容器配付日	
	耳鼻科検診(青柳 Dr.)	3年生・抽出者
20日(火)	<u>尿検査(一次検査)</u>	全学年
21日(水)	尿検査(予備日)	全学年
22日(木)	心臓検診	1・4年生
26日(月)	視力検査	5・6年生
27日(火)	視力検査	2年生
28日(水)	視力検査	3・4年生
29日(木)	視力検査	1年生
30日(金)	色覚検査	3年生

健康診断はまだまだ続きます



5月20・21日は尿検査の日です



朝一番のおしっこを忘れずに!

保護者の方へ

【健康診断の結果のお知らせについて】

完了した健康診断につきまして、随時結果を全員に配布しています。(異常がなかった場合もお知らせのお手紙を配付しています。)

疾病や異常の疑いが見つかりましたら、早めの治療をお勧めします。また、疑わしいものは全てチェックする方法ですので、なかには治療中であつたり、定期的に主治医に指示を受けている場合にも通知することがありますので、ご理解をお願いします。治療が済みましたら、受診報告書を担任まで提出してください。

健康診断を通じて、自らの健康や発育・発達について子どもが関心を持つ大切なきっかけとなるよう、ご家庭でも話題にさせていただけると幸いです。