

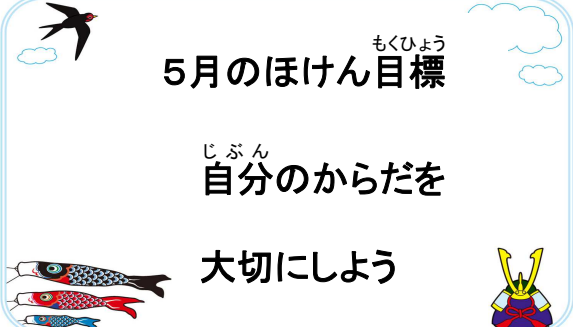
ほけんだよ!

5月

新学期がスタートして1か月が過ぎました。新しい学年になれてきた一方、からだや心の疲れが出てくる人もいるかもしれません。そんな時には無理をせず休憩し、楽しみを見つけて過ごしてみましょう。また、日中は汗をかくくらい暑くなる日もできます。ハンカチや汗ふきタオルを忘れず持ってくるようにしましょう。

5月のほけん目標

自分のからだを大切にしよう



「寝る」「食べる」「動く」「出す」

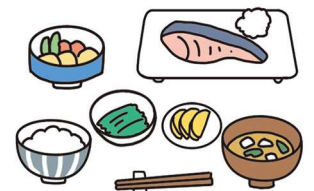
①寝る

基本は「早寝早起き」。学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。また、「何時間寝ればいいですか?」と聞かれますが、人によって差があります。よく授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠時間が足りていないのかもしれません。



②食べる

朝・昼・晩の3食を、栄養バランスを考えながらとりましょう。同じものばかり食べたり、おやつばかりで食事をめいたりしていると、体調をくずす原因になります。そして、朝食は1日の始まりのエネルギーの元として、とくに重要! 毎日食べるように心がけたいものです。



③動く

外での遊びやスポーツなどでからだをふだんから動かすことで、成長を助けたり、病気になるにくくなったりします。運動が苦手な人、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。簡単なことでも、続けることが重要です。



④出す

「生活リズムなの?」と思われがちですが、トイレに行っておしっこやうんち、からだの中のいらぬものを出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんをすると、おなかが痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったら早めにトイレに行きましょう。



5月の健康診断予定

月	日	曜日	検査項目	対象学年	準備等
5	1	月	視力検査	1.2.3年生	メガネを使用しているひと人は、忘れず持ってきてみましょう。
5	2	火	視力検査	ひまわり.4.5.6年生	尿の採り方は、一緒に配付したお知らせの注意事項を守って検尿してください。
5	9	火	尿検査一次	全学年	目の周りを洗ってきましょう。また、検診の直前にはなるべく目をかかないようにしましょう。
5	18	木	眼科検診	全学年	歯みがきをていねいにしてきます。歯医者さんに行く必要があった場合は、早めに行きましょう。
5	24	水	歯科検診	ひまわり.4.5.6年生	前日はお風呂に入り、清潔な下着を身に着けましょう。夏用体育着を準備してください。
5	31	水	内科検診	ひまわり.1.2.3年生	

保護者の方へ

～健康診断の結果と子どもの成長について～

4月から引き続き健康診断の実施にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。検診が終わった項目について、疾病がみられた場合には結果を通知します。お子様と一緒にご覧ください。健康診断を通して、自らの健康や発育、発達について子どもたちの関心が高まっている様子が伺えますが、その中で、周囲の友だちとのさまざまな違いについて気になっている子もいるようです。身体の成長は一人ひとり違います。例えば身長ひとつをとっても、小学校段階で伸びる子、中学校段階で伸びる子、急激なピークはなくゆっくり伸びる子など、実に多様です。学校でも、みんな違うのが自然であること、人と比べたり優劣をつけたりするべきではないことも含めて折に触れて指導をすすめています。ぜひご家庭でもお子さんの発達段階に応じてお話しいただければ幸いです。



5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷりとる)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)