



宇都宮市立石井小学校
保健室

新しい生活がスタートして1か月が過ぎました。最近、なんとなくやる気が出ない、イライラすることがある、食欲がない、眠れない・・・といった症状がある人はいませんか？もしかしたら、環境の変化で心と体が緊張して、その疲れがたまっているのかもしれません。今月号では心と体を元気にするためのポイントを紹介するので、生活に取り入れてみてください。



5月の保健目標 からだや身の回りをきれいにしよう

健康診断スケジュール(5/7~5/30)

5/7(水)	内科検診	1年生・3-3・ジャンプ
5/12(月)	耳鼻科検診	3・4年生
5/16(金)	耳鼻科検診	2・5年生
	尿検査一次	全学年
5/26(月)	眼科検診	全学年
5/27(火)	心電図検査	1・4年生
5/28(水)	尿検査一次再検	該当者
5/29(木)	歯科検診	1年生・5-3・5-4



決めた時間に起きる！

OK→ ✓



心と体を元気にするための4つのポイント

朝食をしっかり取る

OK→ ✓



毎日、体を動かす

OK→ ✓



リラックス方法を見つける

OK→ ✓



朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★



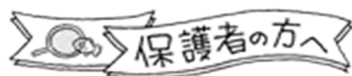
★ 朝ごはんを食べていない ★



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

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!



5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはんです。保護者の方からもお子様へのお声がけをお願いします。また、疲れがたまっているときは、のんびりと過ごして体と心を休ませてください。十分に睡眠をとることも大切です。引き続きお子様の健康管理にご協力をお願いします。

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は
通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期
治療によって治療期間が短くなったり、その後が変
わってくるものもあります。何かとお忙しいことと
は存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受
診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の
「可能性」のスクリーニングなので、
医療機関で検査すると「異常なし」
とされる場合もあります。