

# ほけんだより

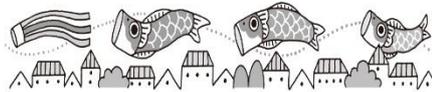


座間市立相模野小学校 保健室 2023年5月号

新年度が始まって一ヶ月が経とうとしています。5月の連休は、好きなことをしてリフレッシュする良い機会です。お出かけをする機会もあるかと思いますが、食事の時間や睡眠時間などの生活リズムを崩さないようにして、体調に気をつけてお過ごしください。



## 5月の健康診断スケジュール



日程	項目	対象学年
1日(月)	発育測定	4年
2日(火)		3年
8日(月)		2年
9日(火)		1年
11日(木)	歯科検診	支援級・1・3・5年
16日(火)	内科検診	支援級・2・4・6年
18日(木)		1・3・5年

- ★発育測定・内科検診は体操着で行います。忘れずに持ってきてください。
- ★歯科検診は午前中に行います。当日の朝は必ず歯みがきをしてきてください。

## 健康診断の結果をお知らせしています

「受診をすすめられたから病院に行ったら、異常なしだった」「検査では毎年同じ結果」という声を聞きます。健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるものなので、そういうこともあります。

しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあるのです。子どもたちの健康のため、早めに受診をお願いいたします。



新学年になって1ヵ月

## 疲れは出ていませんか？



体のピンチに気づいたら...

こんなことを試してみましょう。

- ✿ 早寝早起きで生活リズムを整える
- ✿ 外で体を動かす
- ✿ 好きな音楽を聴く
- ✿ 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- ✿ どうして元気が出ないか紙に書く
- ✿ 自分ががんばっていることを言う

心と体が疲れているサインかもしれません。

元気に運動会をむかえるためのポイントは・・・



す い ? ン

す い **ぶ** ン (水分)

4月下旬には急に気温が高くなった日がありましたね。5月は朝晩と日中の気温差が大きく、朝涼しくても日中急に暑くなる日があります。急に暑くなった時には熱中症に注意が必要です。この時期はまだ体が暑さになれていないため、激しい運動をしたときなど熱中症の危険があります。熱中症予防にはのどが乾く前にこまめに水分補給をすることが大切です。学校には、水筒と汗拭きタオルを持ってきましょう。



す い **み** ン (睡眠)

夜ふかして睡眠時間が足りなくなると、汗をかく働きや血の流れが悪くなり、体の熱を逃がしにくくなるため、熱中症になりやすくなります。また、睡眠不足による不注意からけがをしやすくなります。疲労回復のためにも低学年は夜9時までに、高学年は夜10時までに寝ると良いですね。



!!  まいにちチェック!!  
**けが** につながるポイント

けがの予防には、毎日の生活習慣や服装も大切なポイントです。

すいみんぶそくはないですか?



朝ごはんをぬいていませんか?



手・足のつめはのびていませんか?



服がゆるい/きつい感じはないですか?

