



座間市立相模野小学校 保健室
令和7年5月号

新緑の美しい季節が近づいてきました。外の空気を胸いっぱい吸いこむと、心の中までさわやかになりますね。でも、そろそろ新学期からの疲れがたまっていることではないですか？ たっぷりの睡眠と朝ごはん、適度な運動で生活のリズムを整えることは、心と体を軽くするための近道です。時にはがんばりすぎないことも大切です。



5月の予定

2日(金) 尿検査(二次検査・一次検査) 8:50
7日(水) 眼科検診(1年生と対象児童) 9:00~
8日(木) 内科検診(1・3・5年生・支援級) 13:30~
*支援級の内科検診の日程が、変更となっております
13日(火) 内科検診(2・4・6年生) 13:30~
15日(木) 耳鼻科検診(1・4年生) 9:00~

- ★健康診断は、プライバシーに配慮して行います。ご理解のほどお願いいたします。
- ★内科検診(全学年)の実施にあたっては、男女別に、検診場所をついたてやカーテンで囲い、体操服を着用し、原則養護教諭が立ち合います。
- ★触診・視診・聴診が医学上欠かせない検査もあり、触れたり衣服をめくったりすることがあります。

保護者の方へ



健康診断の結果をもとに、個別に医療機関の受診・治療のすすめについて手紙を配付しています。学校での健康診断は、医療機関への受診や治療が必要かもしれないケースを見出すものであり、すぐに病気と診断されるものではありません。お子さんを通じて、「受診・治療のお知らせ」を受け取られましたら、すみやかに受診・治療をお願いいたします

そろそろはじめましょう

熱中症予防

- ☒ こまめな水分補給
- ☒ タオルで汗をふく
- ☒ 帽子をかぶる



いま
今からしっかり
対策しましょう



水分をこまめにとろう



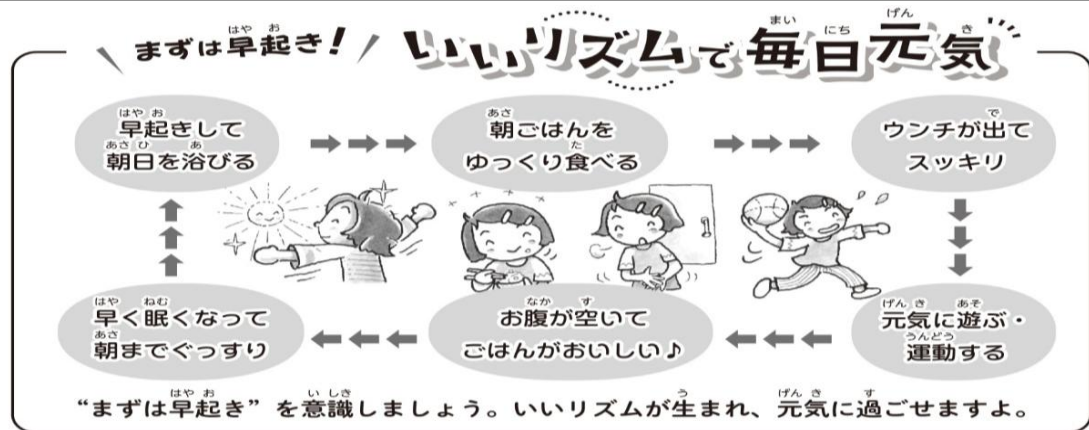
ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

急に気温が上がる日が増えてきました。5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、体が暑さについていけず、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、今から少しずつ始めていきましょう。

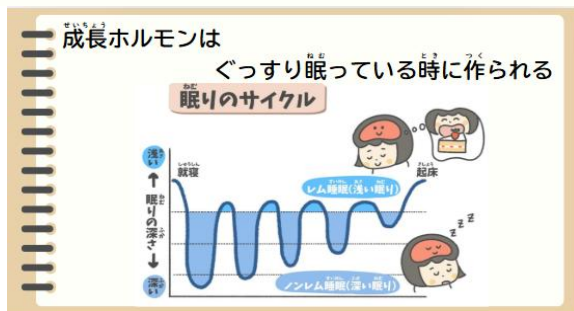
5月の保健目標:生活リズムを整えて、元気にすごそう!



寝る子は育つって本当? ~保健指導のふり回り~

発育測定の際に、2~6年生に保健指導をしました。成長ホルモンがたくさん出るのは子どもの今だけ! 早ね・早起き、バランスのとれた食事、体を動かして外遊び、たっぷりの睡眠がとっても大切です!

早ね・早起きが体を育てる!



体を作るのは深い眠り。夢を見ているときは、頭の中を整える浅い眠り。交ごに来るようになっていきます。眠っている間の体の中は、とってもいそがしいのです。「21時にねて7時に起きればいいのか!」「10時間も眠れていないかもな~」など、自分の生活を振り返るつぶやきがたくさん出てきました。

眠るだけじゃないよ!これも大切!!



朝食や、太陽の光は体の中の時計をリセットさせるために、とても大切です。そんな話をしていた時、「お日様に当たると、ビタミンDが作られているんだよ」「ブルーライトが体をかんちがいさせちゃうんだって!」と子どもたちからも発言が出てきました。生活リズムの大切さについて知っている健康博士がたくさんいることがわかりました。

ゴールデンウィークも早ね・早起き・朝ごはん・外遊びを!

生活のリズムをくずさないように!