

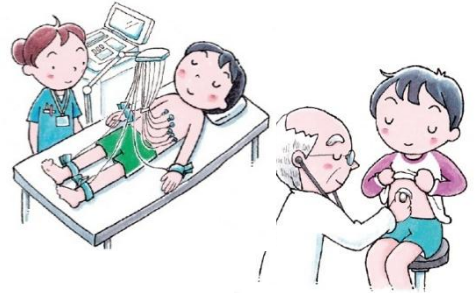
ほけんだより 5月

座間市立相模野小学校 保健室
令和8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？ たっぶ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。毎日の生活に、少し工夫ができるといいですね。



5月の予定



- 1日(金) 心電図検査(1年生)8:50~
- 7日(木) 内科検診(1・3・5年生・支援級)13:30~
- 19日(火) 内科検診(2・4・6年生)13:30~
- 20日(水) 眼科検診(1・5年生、2・3・4・6年生対象児童)9:00~

- ★健康診断は、プライバシーに配慮して行います。
- ★内科検診(全年齢)の実施にあたっては、男女別に行い、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・治療をすすめる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。



ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策をはじめましょう！！

4月も、夏のような暑さになった日がありました。早く、長い夏になりそうですね…。今年は昨年以上に気温が高い日が続くと予報されているようです。これから遠足や校外学習など、外で活動することも増えていきます。少しずつ暑さに負けない体を作っていきましょう。

ゆがね 湯船にゆっくりつかる



すこ せ 汗をかくくらいの 運動をする



こまめに お水の飲む



5月の保健目標:生活リズムを整えて、元気にすごそう!

その時に合ったテーマを決めて、発育測定の際に保健指導を行っています。今回は2年生から6年生に睡眠の大切さについてお話をしました。眠ることは育つこと。体を大きく育てるだけでなく、勉強や運動など、毎日がんばっている心と体を元気にするために、眠ることがとっても大切です。新しい環境に慣れるためにがんばっているからこそ、つかれてきているのでは?今こそ、ゆっくりとする時間を大切にしてくださいね。

2年生～3年生 すいみん列車の旅



眠くなってきたら、すいみん列車が近づいてきたサインです。深いねむりのトンネルを抜け、浅いねむりの丘につき、また深いねむりのトンネルへ…。何度も深いねむりと浅いねむりをくり返すことで、体も心も元気に育っていきます。

4年生～6年生 寝る子は育つ～よく眠るためにできること～



眠ることが頭と体を育てます。そして、頭と体をほぐしてリラックスする時間を作ることで、おだやかな時間が過ごせ、眠りに近づきやすくなります。実際に胸いっぱい空気を入れる深呼吸や、体の力を抜く体験をしました。刺激の多い時間も楽しいですが、頭と体を休ませるためには、刺激から離れておだやかに過ごすことも大切です。