



情報引用元：日本学校保健研修社“健”

新年度がスタートして1ヶ月が過ぎました。少しずつ、新しい学年での学校生活にも慣れてきましたか？4月の身体測定では「身長が伸びた！」という声がたくさん聞こえてきました。みなさん、自分の成長を感じられたようですね。

そして、5月に入ってすぐはゴールデンウィーク！ケガなどに気をつけて、楽しい休み期間を過ごしてください。

まだまだ続きます 健康診断



～5月の検診予定～

- 17日（水）：歯科検診・・・全学年
- 18日（木）：心臓検診・・・1年生
- 25日（木）：眼科検診・・・全学年

※検診時のお願い

○歯科検診は、午前中に実施します。

朝、登校前に必ず歯みがきを行ってきてください。



保護者の皆様へ

年度始めの保健関係書類について、ご提出いただきありがとうございました。今月から校医の先生方による検診（歯科・眼科・内科・耳鼻科）が予定されています。当日に欠席した場合、医療機関で受けていただくことがございますが、その際にご協力いただければと思います。

学校から発行いたします「治療勧告」につきましては、医療機関で必要事項を記入していただき、再度学校へ提出お願いいたします。



できているかな？ 清潔チェック

- ✓ つめ 短く切っている
- ✓ 手洗い 石けんで洗っている
- ✓ 服 下着をつけている
- ✓ 歯みがき 食後にみがいている
- ✓ ハンカチ ティッシュ 持ち歩いている

ケガや病気を予防するためにも、いつも体を清潔にしておきましょう。

今月から毎月1回
衛生検査を行います。
身だしなみ、きちんと
整っていますか？

～体育祭の季節がやってきました！～

熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

いよいよ、体育祭の練習が始まります！普段の学校生活よりも、体を動かすことが多くなります。自分の体調はもちろん、気温の変化や大きなケガにも注意し、楽しい体育祭を創り上げましょう！

※必ず水分補給を行ってから練習に取り組むようにしてください。

自然の

「癒やし」

に触れてみて



5月4日はみどりの日。

自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

目からの癒やし

「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。

耳からの癒やし

小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。

鼻からの癒やし

森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。

部屋にこもりがちあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。



5月は、体育祭以外にも様々な行事が予定されています。新しいことに挑戦することの多い時期ですが、「スイッチの切り替え」を上手に行いましょう。頑張る姿はとても素敵です！ですが、時には「しっかりと休む」ことも大切。自分が思っている以上に、疲れがたまっている場合もあります。このスイッチの切り替えは、自分自身にしかできないことです。ぜひ、自分の心と身体の声聞いて、心身共に健康な生活を意識してみてください！

がんばる

休む



バランスを大切に