



# ほけんだより

令和5年5月1日 流山市立長崎小学校

## 5月



### まだまだ続きます 健康診断



5月11日(木) 尿検査<全学年> 朝、ぜったいに忘れないこと！  
 12日(金) 眼科検診<全学年> ペンライトを見ること！  
 18日(木) 歯科検診<全学年> 必ず歯をみがいてくること！  
 31日(水) 心電図検査<1年生> 体操着を忘れないこと！  
 6月7日(水) 内科検診<全学年> 体操服で検診します。

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝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。ゴールデンウィーク中も心がけてくださいね。

### イライラ 睡眠

足りていますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

#### 睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんだらう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。



### ほめことば

## さしすせそ

ほめられればうれしくなりますよね。

それは誰でも同じ。人をけなす言葉をつかうより、ほめ上手をめざそう。

コツは「さしすせそ」！



**さ** さすがだね！

**し** じょうずだね。知らなかった

**す** すごいね。すてきだね

**せ** センスがいいね

**そ** そうだね。そのとおりだね



みんなのいいところを見つけて、お互いにほめあえば、きっと仲よく楽しくすごせますよ。

## ないないは

### 体とこころのピンチ!?

やる気が出ない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

ウンチが出ない

からだこころ  
体や心のSOSサイン  
かもしれません。

### やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する



## 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るのです。

#### 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。

### おうちの方へ

水筒

汗ふきタオル

の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。