

はけんだより5月

東小 5月保健だより
東小ホームページのQRコードです。ご活用ください。



新学年になり、あっという間に1か月が経ちました。そろそろ、心や体に疲れが出てくる頃ではないでしょうか。

5月は、健康診断や運動会など行事がたくさんありますね。ゴールデンウィークで、心と体をゆっくり休め、行事に向けてパワーチャージしましょう。



5月の予定

健 康 診 断
続きます

| 日時 | 検診名 | 対象学年 | 備考 |
|---------------|-----------------|--------------|----------------------------------|
| 5月2日(金) 登校後 | 腎臓検診(1次) | 全学年 | ・前日の激しい運動は控える。 |
| 7日(水) 9:45~ | 小児生活習慣病 予防健診 | 6年生(希望者) | ・睡眠、朝食はしっかりとる。 ・腕が出しやすい服装にする。 |
| 7日(水) 13:30~ | 耳鼻科検診 | 全学年 | ・耳垢のそうじをしておく。 |
| 8日(木) 10:20~ | 心臓検診 | 1年生・4年生(希望者) | |
| 15日(木) 10:00~ | 歯科検診 | 全学年 | ・登校前に必ず歯をみがく。 |
| 16日(金) 登校後 | 腎臓検診(2次) | 該当者のみ | ・1次の未提出者、二次検査該当者のみ提出。 |



保健室からのお知らせ

保護者の方へ

視力検査の結果(全員)、聴力検査の結果(所見ある児童のみ)を配付しました。医療機関の受診が必要な場合は、お忙しいとは存じますが、早めの受診をお願いいたします。

身のまわりの清潔を保とう！

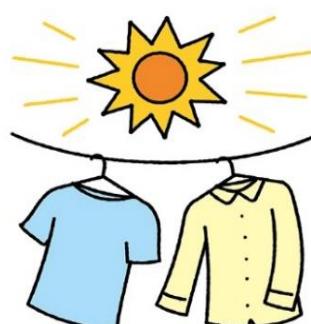
ここちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服
を選んで、急な気温
の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオ
ルを持ち歩いて、汗の
しまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ば
む季節。下着やジャー
ジ等はこまめに洗濯。



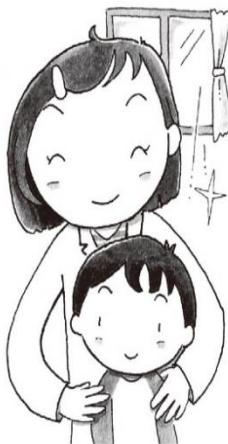
清潔な服のほうが汗
の吸収もよく衛生的
で気分もよいね。

五月病に

気を



立ち止まって
いいんだよ



そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみては?
どれも心のお薬になるよ。

元気が出ない
学校に行きたくない
頭痛や腹痛がある

イララする
やる気が出ない
なかなか眠れない

疲れを感じる
好きなことも楽しくない
なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっています。その変化についていこうとがんばりすぎてしまつて、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷりとる



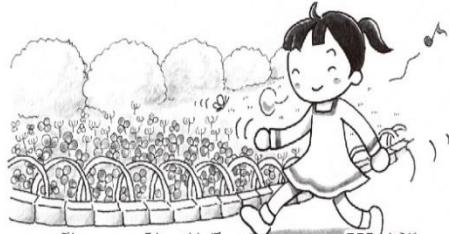
寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

ゆっくり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体
の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
リフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

つかれたときに
やってみて!

リフレッシュのアイデア

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間
を
多めにとる

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

ゆっくりと
深呼吸をする

好きな映画や
ドラマを観る

ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

好きな本を
もう一度読む

etc...

