



ほけんだより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。



新学期になり、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 まだまだ 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！

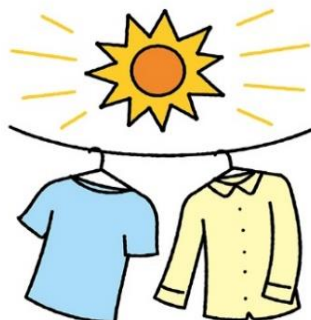
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



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

気を



元気がでない

イライラする

疲れを感じる

食欲がでない

学校に行きたくない

やる気が出ない

好きなことも楽しくない

頭痛や腹痛がある

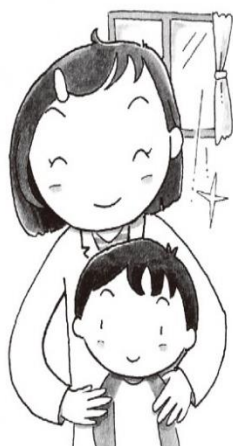
なかなか眠れない

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せんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、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。

立ち止まってもいいんだよ



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

おうちの人や友達と話す



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。

睡眠をたっぷり取る



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。

ゆったり過ごす



「～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。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

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

一緒にいて
たのしい人と
おしゃべり

好きな映画や
ドラマを観る

好きな本を
もう一度読む

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

ゆっくりと
深呼吸をする



etc...