



5月の保健目標

『進んで病気を治そう』

生地小学校保健室
令和7年5月2日発行

新年度が始まって、1か月经ちましたが、新しい学年に慣れたでしょうか。今年度はもうすでに全校欠席ゼロの日が3日間もありました。みなさんが元気に登校している姿を見ることができて、とてもうれしいです。

5月は、新しい環境に慣れようと頑張りが過ぎていた人たちが、心や体に疲れがたまって体調を崩しやすい時期です。ストレスや疲れをため込まないよう、リフレッシュの時間をつくりましょう。



早めに治療をしよう！

4月の身体計測、視力検査、聴力検査が終わりました。5月には、内科検診、耳鼻科・眼科検診、尿検査、6月には、歯科検診、心臓検診（1年生のみ）があります。病気や異常の疑いがあったお子さんには

治療カードを渡しています。1年間、お子さんが健康に過ごせるように、早めに受診・治療をお願いします。早めに治療をすることで、病気の発症や進行を遅らせたり、症状を和らげてくれたりします。



健康診断の結果から生活もふり返ろう

歯科検診

（気になるところが
あった人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本
ていねいにみがきましょう。



身体測定

（やせすぎ・太りすぎ
の人）

栄養バランスのよい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（視力が
下がった人）

スマホや本は目から30cm以上
離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



こころ ふちよう 心の不調 かん 感じていませんか？

げん き て 元気が出ない
がっこう い 学校に行きたくない
ず つう ふく つう 頭痛や腹痛がある
イライラする
やる き が て 気が出ない
なかなかねむ 眠れない
つか かん 疲れを感じる
しょくよく て 食欲が出ない
す かの たの 好きなことも楽しくない
なかなかお 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。

これに当てはまる場合は「^{ごがつびよう}五月病」かもしれません。生活リズムが^か変わっていませんか。^{かんば}頑張りすぎていませんか。自分でも^{きづ}気付かないうちにストレスや^{つか}疲れがたまっているかも。

つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

じ かん 時間をかけて

ストレッチ

すいみん じ かん 睡眠時間を
おお 多めにとる

いっしょ 一緒にいて
たの 楽しいひと
おしゃべり

ゆっくりと
しん こきゅう 深呼吸をする

ひとりで
ゆっくりする
じ かん つく 時間を作る

す えい が 好きな映画や
ドラマを観る

スマホを置いて
さん ぽ 散歩する

す ほん 好きな本を
いち ど よ もう一度読む

etc...



どれを^{ため}試してもなかなかよくならないときは保健室や病院で^{ほけんしつ びょういん そうだん}相談してね。

<保護者のみなさまへ>

毎週月曜日の朝（月曜日が祝日の場合は火曜日）、健康観察時に、「せいけつ検査（ハンカチ、爪、前髪検査）」を行っています。ご家庭でも声かけや確認をお願いします。

ときどき暑い日もあり、子供たちが汗をかいている姿も見られるので、タオルや水筒の準備をお願いします。また、まだ暑さに慣れていたため、熱中症になりやすい時期でもあります。食事、運動、睡眠のバランスのよい生活リズムを送り、体調管理ができるよう、ご家庭でもご指導ください。

