

# はっぴー 5月号

上勝町立上勝小学校  
保健室  
2023/5/2

新学期が始まって1か月が過ぎました。みなさん、心と体は元気ですか？明日からゴールデンウィークです。新たな環境で1ヶ月間頑張った心と体をしっかりとリフレッシュさせてくださいね。5月も行事が盛りだくさんなので、楽しく元気に頑張りましょう！

**その「ちょっとだけ」本当に大丈夫？**

もうちょっとだけ…  
あとちょっとだけ…  
もうちょっとだけ…

おやつをダラダラ食べていると、虫菌や歯肉炎になりやすくなる。

あとちょっとだけ…

睡眠不足は太りやすくなる、イライラする、勉強などに集中できない、体と心にもよくない。

朝ぎりぎりまで寝ていると、朝ごはんを食べる時間がない。とうとうはんにおくれそうになり、あせってけがをしてしまうかも。

スマホやゲームのやりすぎは、目が悪くなり、かたや首がこってしまい、勉強や運動が上手くできなくなることも…。

「ちょっとだけ」も繰り返していると、心や体に大きな影響を及ぼします。スマホやゲームは時間を決めて、おやつは量を決めて、楽しむようにしましょう。

**熱中症**

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。

が増えます

～5月の健康診断の予定～

- 9日(火) 尿検査(1回目)
- 10日(水) 心電図検査(1・4年生)
- 17日(水) 尿検査(未定出者)
- 31日(水) 尿検査(再提出者)

○おしらせ○  
5月8日から「健康観察表」を中止します。健康観察表の提出はありませんが、引き続き自分の健康状態には注意を払い、風邪症状や倦怠感などの体調不良がある場合は、検温を行ってから登校するようにしてください。

## 体を清潔にしよう！

みなさんは、いくつできていますか？チェックしてみましょう！

- 石けんで手洗いをする。
- ハンカチとティッシュを持ち歩く。
- つめを短く切る。
- 1日3回以上歯みがきをする。
- 肌着を着る。
- 朝、顔を洗ってから学校に来る。

## 何個チェックがついたかな？



## 上手にリフレッシュしよう！

新しい環境にも慣れてきて、疲れが出始めるこの時期。自分なりのリラックス法やストレス発散法を見つけて、心も体も元気に過ごしましょう。

## あなたに合った方法はどれだろう・・・？

音楽をきく  
人と話をする  
深呼吸をする

運動をする  
ゆっくりとお風呂に入る

## 保護者のみなさまへ

4月は年度初めのたくさんの保健関係文書の提出にご協力いただき、ありがとうございました。さて、健康診断が4月から始まっております。保護者のみなさまには、全ての健診が終了し次第、「健康カード」で結果をお知らせいたします。なお、受診が必要だと判断された場合には、個別に受診のお願いのお手紙をお渡しさせていただいております。子どもたちが元気に学校生活を送れるようにぜひ一度受診することをおすすめします。受診した際には、学校の方まで結果の報告をお願いいたします。なお、定期的に病院にかかっている場合や、直前に病院を受診している場合はその旨を担任または養護教諭までお伝えいただければと思います。よろしくお祈りいたします。

