



令和8年度 鴨島小学校 保健室

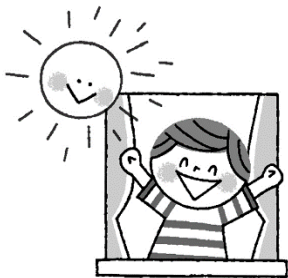
## ☆5月の保健目標：生活リズムを整えよう。

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。みなさん学校生活には慣れましたか？朝晩の寒暖差で体調を崩し、頭痛や腹痛を訴える子もちらほられます。なんだか、疲れているような子もいます。新しいクラスや友だちにも慣れてホッとしたとたん、今までの疲れが出てきたのかもしれませんが。ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせましょう。



## 健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

## 暑さ・紫外線対策を始めましょう！

5月になると日差しが強くなり、気温も上がってきます。4月1日には、静岡市で今年初の真夏日（30.3℃）が記録されました。徳島県でも昨年以上の暑さになることが予想されます。こまめに水分補給をしたり、外に出るときは、帽子とハンカチを持って行くことを習慣づけたり、体調の悪いときは無理をしないなど自分にできる熱中症対策をしていきましょう。



## 修学旅行に備えて、体調管理をしましょう

6年生はもうすぐ修学旅行があります。楽しい旅行になるように、酔いやすい人は、酔い止めを飲んだり、しっかり睡眠をとるなどの対策をしましょう。

## 乗り物酔い：予防のポイントとは？



## 保護者の皆様へ

健康診断へのご協力、ありがとうございます。健康診断の結果については、全ての健康診断終了後、一覧にしたものをお子様を通してお渡しいたします。なお、病院受診が必要なお子様については、各健康診断が終わり次第お知らせをお渡しいたします。お手元に届きましたら、病院受診をお願いいたします。既に通院され、結果が分かっている場合は、その旨を受診報告書にご記入いただき、学校までご提出ください。