

新学期が始まって、一か月が過ぎようとしています。新しい環境に加え、さまざまな行事が続き、「ちょっと疲れたな」と思っている人も多いかもしれません。

いよいよ、運動会の練習が本格的に始まりました。早寝・早起き、朝ごはんを心がけ、体の調子を整えて練習に参加できるようにしましょう。また、この時期は、気温が一日の中で大きく変わる日もあります。気温に合わせて、着るものをこまめに調節できるように工夫をしましょう。



5月の保健目標

自分の心と体について知り、心身共に丈夫になろう



健康診断の結果を生かそう！

健康診断は、病気がないかを調べるのはもちろんのこと、みなさんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。「受診カード」「相談カード」等をもったら、できるだけ早く病院で診てもらいましょう。

身体測定

健康な体をまもるアドバイス！

太りすぎ・やせすぎになっていませんか？

- ★ 肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう
- ★ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ★ よくかんでゆっくり食べよう
- ★ 毎日適度な運動をしよう

太りすぎていた人は…

- ・間食や夜食を控えよう
- ・揚げ物など脂っこい食事を減らそう

やせすぎていた人は…

- ・肉や卵など、たんぱく質をとろう
- ・無理なダイエットはしないようにしよう

視力検査

健康な目をまもるアドバイス！

見えにくくなっていませんか？

- ★ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう

メガネ・コンタクトレンズを持っている人は…

- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう

歯科健診

健康な歯をまもるアドバイス！

むし歯や歯周病などの病気はありませんでしたか？

- ★ ごはんを食べた後や夜寝る前は歯をみがこう
- ★ 歯は1本ずついいにみがこう
- ★ 歯と歯ぐきの境目もみがこう
- ★ 歯ブラシは定期的に毛先をチェックして取り替えよう

聴力検査

健康な耳をまもるアドバイス！

聞こえにくくなっていませんか？

- ★ 音楽は長時間聴かないようにしましょう
- ★ イヤホンやヘッドホンを使うときは、周囲の音が聞こえるくらいの音量にしよう

裏面もあります

熱中症に注意しよう

今年に入って、熱中症で救急搬送されたニュースを耳にした方も多いと思います。今の時期は、暑くもなく寒くもなく、1年で一番過ごしやすい時期です。それなのに、なぜ熱中症になるのでしょうか。

実は、今の時期は朝と昼の1日の寒暖差が大きかったり、冬のように寒い日があったかと思えば、夏のように暑い日があるなど、前日との気温差が大きかったりします。そうすると、体は気温上昇についていけず、熱中症を発症しやすくなるのです。さらに、運動不足や生活習慣の乱れなどがあると、熱中症の危険が高まります。

5月の熱中症を防ぐには…

1 運動や入浴で汗をかく

汗をかく体になっていないと熱が体に溜まりやすいので、軽い運動やゆっくり入浴することを心掛けましょう。

2 こまめな水分補給を心がける

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。

3 毎日、天気予報をチェックし、服装を選ぶ

寒暖差が大きいため、天気だけでなく気温にも注目して服を選びましょう。

4 脱ぎ着しやすい服装を選ぶ

朝晩と昼の気温差が大きいため、着脱が容易な服装にする。特に、下着は吸水性や速乾性のよいものを着ましょう。



5月の保健行事



検査項目	実施日	対象学年・時間		注意事項
尿検査	9日(火)	全学年	提出日	<ul style="list-style-type: none"> 朝一番の尿を提出する。 3日間の内で必ず提出する。
	10日(水)		予備日①	
	23日(火)		予備日②	
内科検診	22日(月)	2・4・6年	13:15～	<ul style="list-style-type: none"> 半袖体操服・短パンを着てくる。 女子は体にフィットする下着を着用してくる。
歯科検診	26日(金)	2・4・6年	13:30～	<ul style="list-style-type: none"> 日頃から丁寧に歯を磨いておく。
	6月2日(金)	1・3・5年	13:30～	

※尿検査については、後日詳細な便りを配布します。