

ほけんだより ～おうちのひととよもう～



すこやか

5

まんのう町立琴南小学校

令和6年5月 保健室



しんねんど はじ げつ た あたら
新年度が始まり、1か月が経ちましたが、新しい
がくねん な がつ はい うんどうかい わんしゅう
学年には慣れましたか？5月に入り、運動会の練習
ほんかくてき はじ ことし がつ きおん たか
も本格的に始まります。また、今年は5月の気温も高
くなること予想されているため、早めの対策準備
が必要です。適度な運動や入浴で汗をかくことで、
からだ あつ な
体を暑さに慣れさせましょう。

けん こう しん
健康診断 まだまだ
つづ 続きます

しん がく き
新学期から
1か月
がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれない。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

こころ からだ やす
心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



からだ うご
体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

ひにち	ようび	けんしんこうもく	たいしょうがくねん	ちゅういじこう
日にち	曜日	健診項目	対象学年	注意事項など
1	水	しきかくけんさ 色覚検査	ねんせい 4年生	きぼうしゃ 希望者のみ実施します。
8	水	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年	め いじょう 目に異常がないかを調べます。
10	金	にょうけんさ 尿検査	ぜんがくねん 全学年	じんぞう ぼうこう 腎臓や膀胱などに異常がないかを調べます。 あさ お 朝起きてすぐの尿をとりましょう。
21	火	じびかけんしん 耳鼻科検診	ぜんがくねん 全学年	みみ はな いんとう いじょう 耳・鼻・咽頭に異常がないかを調べます。 みみ 耳そうじをしておきましょう。
25	木	ないかけんしん 内科健診	ぜんがくねん 全学年	しんぞう こきゅう おと き 心臓や呼吸の音を聞いたり、体の動きを見 たりして病気がないかを調べます。

健康診断の結果から 生活もふり返ろう

し か けんしん
歯科検診

（き 気になるところが
あった人）

しょくじ あと ね まえ は
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。



しんたいそくてい
身体測定

（やせすぎ・太りすぎ
の人）

えいよう
栄養バランスのいい食事を心が
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。



しりよくけんさ
視力検査

（しりよく 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。



～保護者の方へ～

けんこうしんだん けつ か じゅん
健康診断の結果は順
次お渡しします。病院
を受診された場合は、学
校へお知らせください。

ご協力よろしくお
願いします。

すこやか週間が始まります



メディアについては、コース(①～④)を選択してそのめあてを達成できたかどうかチェックしてください。

すこやか週間の目標は自分で毎月決めるようにしましょう。自分ができそうな目標を考えて、1週間規則正しい生活を意識して取り組みましょう。

ゴールデンウィークも規則正しい生活を



運動会の練習に向けて準備をしよう

熱中症対策やケガ防止のため、足に合ったサイズの靴や、タオルや水筒の準備をしましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう!

栄養バランスの良い朝ごはんをしっかりと食べて午前中のエネルギーをチャージしましょう。



毎日一日のつかれをとろう!

湯舟につかることで関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできます。また、睡眠が十分に取れていないと体調不良やケガにつながることもあるので早寝を心がけましょう。



ノーメディアにチャレンジしよう!



ノーメディア(テレビ・ゲーム・パソコン・スマホ・タブレットを見ない、しない)の生活にチャレンジしましょう。下のメニューの中からチャレンジするコースを自分や家の人と選びましょう。

	① カッシーズコース 1日、まったくメディアを見ない、しない。
	② ことくんコース 夕食のときからねるときまで、メディアを見ない、しない。
	③ なみちゃんコース メディアの時間は、平日1時間、休日1時間30分まで。
	④ だいせんさんコース メディアの時間は、1日1時間30分までにする。 ノーメディアデールールを作る。 ルール「 例:読書を30分する、家の手伝いを2つする、外で遊ぶ など」

こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日
急に暑くなった日
風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

こまめな水分補給
タオルで汗をふく
帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう

～保護者の方へ～

学校では、水筒を忘れた児童に、熱中症対策のため、ペットボトルのお茶(約500ml)を渡しています。後日、同じ大きさのお茶(新しいもの)を購入し、お子様を通して学校へ持ってきてください。ご協力、よろしくお願いします。



5月31日は世界禁煙デー



周りの人の健康も害する

タバコの先から出る煙や喫煙者が吐いた息にも、大量の有害物質が含まれます。周りの人の健康も害してしまうかもしれません。

タバコにはこんな危険があります



がんなどの病気の原因になる

タバコの煙には、がんの原因になる有害物質が70種類以上含まれます。心臓病などの重大な病気にもつながります。

依存性がある

ニコチンには依存性があり、一度喫煙の習慣ができると、体に悪いとわかっていてもなかなかやめられません。