

# ほけんだより

5月号



5月の保健目標

自分の体を知ろう



毎月の保健目標というのがあります。ほけんだよりもそれに関係する内容を入れていきます。しっかり読んでもらえるとうれしいです！

令和6年5月2日 下山田小学校 ほけんしつ

新学期がスタートして、1か月が経とうとしています。勉強やたて割り活動、ランチルームでの給食など、みんなが一生懸命にそして楽しんで過ごす姿がたくさん見られました。

さて、4月から健康診断が行われています。健康診断は、今月の保健目標にもあるように「自分の体を知る」ととても大切な機会です。また何か不調があるときには、早めに病院へかかるようにしましょう。

## 気づいていますか！？

### ココロやからだのSOS

4月は環境の変化が多い時期です。気がつかないうちに、自分のココロやからだがつかれている状態かもしれません。

↓↓チェックしてみましょう↓↓

チェックが多かった人は…

- 食欲がない、もしくはありすぎる
- なかなかねむれない
- ちょっとした心配や不安がいくつもあ
- なんとなく気分が落ちこむ
- なにもしたくない
- 最近イライラしやすい
- 学校や仕事に行きたくない



- まずは生活リズムを整えましょう。
  - ・休みの日も早寝早起き朝ごはん！
  - ・すいみんは、ココロの健康にも大切！
  - ・スマホ・テレビは寝る2時間前まで！
- 身近な人に話を聞いてもらいましょう。
  - ・気持ちが軽くなる、ストレス解消の効果！
- 気分転換をしましょう。
  - ・自分が好きなことをしてリフレッシュ！

5月のゴールデンウィーク明けは、『五月病』という言葉があるくらい、ココロやからだの調子が悪くなる人が多くいます。連休中に自分自身をしっかりと休ませてあげましょう。



### ～5月 健康診断日程のお知らせ～

(ふきだしは、今年度もお世話になる学校医の先生の紹介です。)

5月 14日(火)・15日(水) 視力検査  
※メガネやコンタクトがある人は持ってきてきましょう。

14日(火)・15日(水) 一次尿検査  
※前日5/13に検査容器等を配布します。  
※朝一の回収になります。おくれないようにしましょう。

21日(火) 13時半～ 内科検診(結核・運動器)  
★問診表を5/13に配布します。5/17までに学校へ提出してください。

22日(水) 13時半～ 眼科検診  
おおつか眼科内科 大塚先生

27日(月) 13時半～ 歯科検診  
※前日の夜と当日の登校前にハミガキをしましょう。

28日(火)・29日(水) 二次尿検査  
※前日5/27に対象者のみ検査容器等を配布します。

●耳鼻科検診は、4月18日(木)に終わりました。  
みやじま耳鼻咽喉科 宮嶋先生

平塚医院 平塚先生

あとの歯科医院 後野先生



保護者の方へお知らせとお願い

- 暑くなってきました！すいとう・ぼうしの準備を必ずお願いします。
- 健康診断結果を随時配布しています。必要に応じて早めの医療機関受診をお願いします。



熱中症に気をつけよう