



# ほけんだよい 5月

R6.5.1 八潮市立松之木小学校 保健室

新学期が始まって1カ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気がつかないうち疲れてしまうときもあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。

## 心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす

心や体からSOSが出ているときはいつもと違うことをして気分転換を試みましょう。だれかに話をきいてもらうのもいいですね。

## 熱中症にご用心!

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!

- ①湿度が高い日 ②急に暑くなった日
- ③風が弱く、日ざしが強い日

このような日は次のような工夫をしましょう。

- 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

## 健康診断の結果が返ってきたら..?

### ①結果をおうちの方と確認しましょう

結果はおうちの方と一緒に確認!



受診の勧めはすぐに  
おうちの方へ見せよう



早めに病院を受診しよう!



### ②自分の生活をふり返りましょう。

#### 歯科健診

気になるところがあった人



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本でいねいにみがきましょう。



#### 身体計測

やせすぎ・太りすぎの人



栄養バランスのいい食事を心がけ、無理なダイエットやおやつを食べすぎはやめましょう。



#### 視力検査

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。



\*5月の健康診断\*

心臓検診 (1年+未受診者)

13日(月)

尿検査 (該当者)

16日(木)・23日(木)

内科検診 (全学年)

22日(水) 2-2・1年

24日(金) 4年・5-2

歯科健診 (全学年)

14日(火) 2年・3-1

21日(火) 4年・3-2・オリーブ

眼科検診 (全学年)

23日(木) 6年・5年

30日(木) 4年・3年

保護者の方へ

保健関係書類等の提出のご協力ありがとうございました。

健康診断の結果、受診や治療が必要な人にはプリントでお知らせします。

内容をご確認いただき早めに受診してください。