

# ほけんだより5月号

おうちの人といっしょに  
読みましょう。

《5月の保健目標》・治療の方がよいところは早く治そう ・けがを予防しよう

## 健康診断の結果は終わった項目からお知らせしています



からだ けんこう  
体は健康だった?  
どれくらい成長した?

おうちの人と一緒に確認しましょう。

「受診のおすすめ」をもらった人は、  
早めに病院へ。

- ・視力検査の結果「B (0.9以下)」だった人にお知らせを配付しました。
- ・歯科検診のお知らせはたくさんの人に配付しました。特に「むし歯」があった人はぜひ一度歯科でみてもらってください。

おうちの方へ学校での検診検査はスクリーニング（ふるい分け）です。正確な診断ではないことをご承知おきください。

5月15日（水）は尿検査です。忘れずに提出してください。

## 5月18日 もうすぐ運動会です！「けが」と「熱中症」に注意しましょう。

集中してしっかり練習に取り組むことで、けがは予防できます。そのために大切なことは次の4点です。

- 1 睡眠を十分にとりましょう。しっかり寝て、疲れを残さないようにしましょう。毎年、疲れがたまったところにけがをする人が増えてきます。
- 2 朝ご飯を食べましょう。運動したり集中力を上げるエネルギーになります。
- 3 準備運動をしっかりといてねいにしましょう。
- 4 体調が悪いときは無理せず、おうちの人や先生に早めに伝えましょう。



が増えています



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！  
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

### 熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策  
しましょう。疲れたときや  
体調が悪いときは無理をし  
ないことも大切です。

## 心や体の「疲れ」が出やすい時期です～こんなサインがあったら心や体が疲れているかもしれません～

### 体のサイン

からだのサイン

- 頭が痛い
- ぐっすり眠れない
- 食欲がない
- 疲れが取れない
- 朝なかなか起きられない
- お腹の調子が悪い

### 心のサイン

こころのサイン

- イライラする
- やる気が出ない
- 考えがまとまらない
- なんとなく元気がでない
- 集中できない
- 気分がすぐれない
- 人と会いたくない
- 急に泣いてしまう

心や体から疲れのサインが出ているときは →→→ 裏面に気分を変える方法を紹介しました。

ゴールデンウィークの終わりや、運動会をがんばった後などは、心と体の疲れが出やすいようです。

気分を変えて

リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

自分が困っていること悩んでいることを、書いたり話したりして言葉にすることで、これからどうするか考えるヒントになったり、心がすっきりすることがあります。「ゆとろぎ」「ほけんしつ」にはお手紙を入れるポストがありますし、ゆとろぎの先生や養護教諭はいつでもお話を聞きますよ。

このお便りのイラストは日本学校保健研修社発行「健」より。2次使用はお断りします。