

ほけんだより 5月

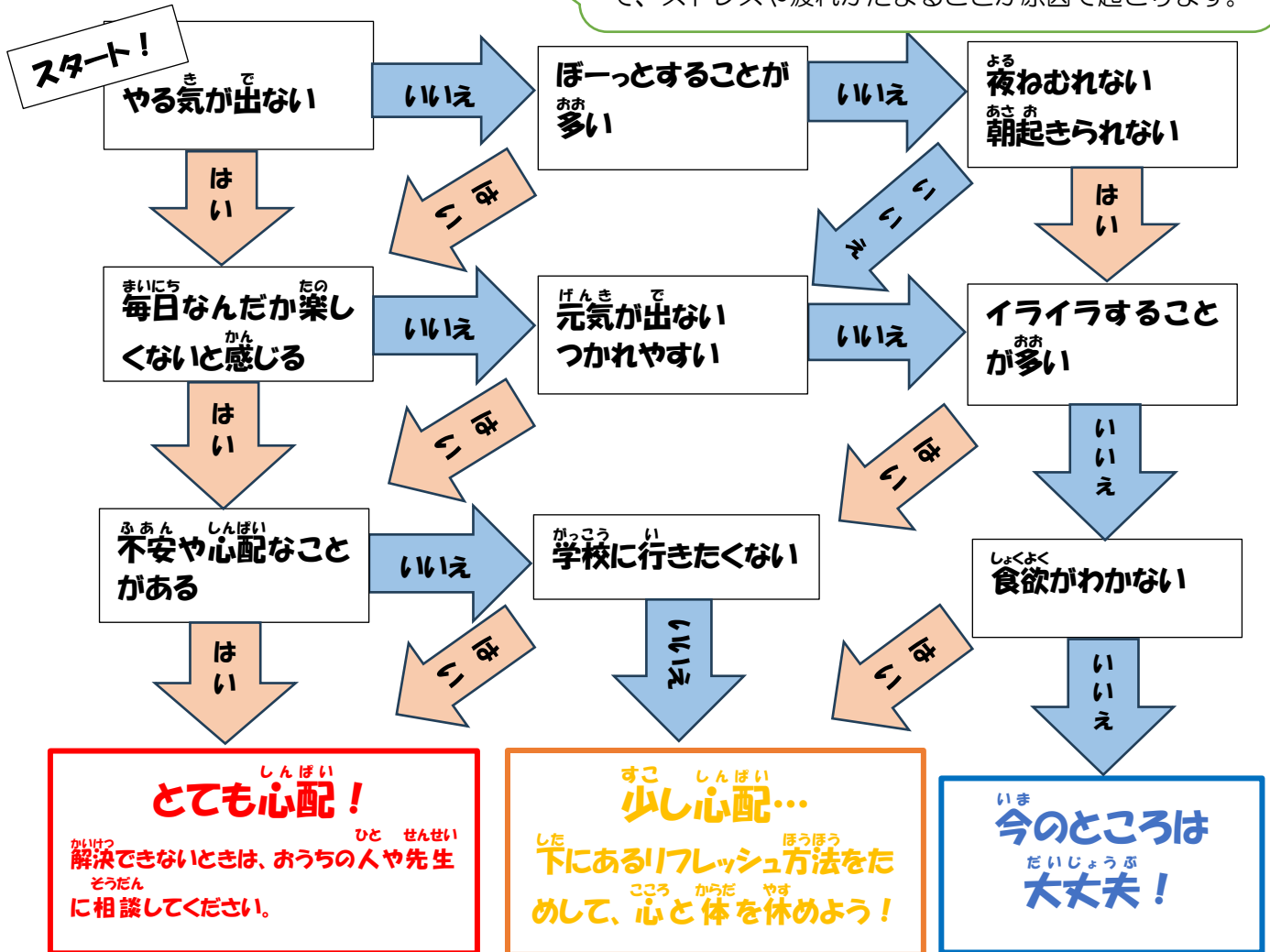
安城市立志貴小学校 保健室
令和7年 5月号

5月の学校保健目標 「規則正しい生活をしよう」

あたらしい学年が始まりましたが、みなさん元気に学校に来ていますね。志貴小のみなさんは、放課になるとたくさんの方が外で遊んでいて元気いっぱいです。ゴールデンウィークは疲れた心と体をしっかり休めてくださいね。

「5月病」は、4月から新しい環境や生活リズムに変わり、その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、ストレスや疲れがたまるのが原因で起こります。

あなたは大丈夫？ 5月病チェック！



つかれたときに やってみて!

リフレッシュのアイデア

じかん 時間をかけて ストレッチ

すいみん じかん 睡眠時間を おお 多めにとる

いっしょ 一緒にいて たの 楽しいひと おしゃべり

ゆっくりと しん こきゅう 深呼吸をする

す 好きな映画や ドラマを観る



ひとりで ゆっくりする じかん つく 時間を作る

スマホを置いて さん ぼ 散歩する

す 好きな本を もう一度読む

etc...

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

昨年5月に熱中症の症状が出る人が増えました。本格的に暑くなる前から、外に出て体を動かして汗をかく練習をしておくと、体が暑さになれ、熱中症予防になります！

身体測定・視力検査の結果

※成長には個人差があります。友達や平均値と比べすぎず、健康的でバランスよく成長しているかどうかをみるようにしてくださいね。

	男子		女子		男子		女子	
	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	裸眼視力A (1.0以上) % ()内はR6市平均	視力B~D (0.9以下) %	裸眼視力A (1.0以上) %	視力B~D (0.9以下) %
1年	114.4	21.3	112.7	19.4	90(74.9)	10(36.1)	100(77.4)	0(22.6)
2年	120.1	23.0	121.0	23.3	87.5(73.4)	12.5(26.6)	93.7(69.8)	6.3(30.2)
3年	128.8	28.0	127.3	26.7	78.5(68.3)	21.5(31.7)	76.2(62.8)	23.8(37.2)
4年	133.4	30.4	133.0	28.8	78.6(62.7)	21.4(37.3)	92.8(56.0)	7.2(44.0)
5年	136.0	32.1	140.4	34.1	63.6(53.9)	36.4(46.1)	80(48.3)	20(51.7)
6年	146.8	38.2	144.4	38.4	62.5(51.8)	37.5(48.2)	75(42.2)	25(57.8)

5月の予定

志貴小の子は、視力Aの人が全学年で男女ともに市平均より高く目が良いという結果でした！
これからも、外で遊んだり、デジタル機器を見すぎないようにしたり、大切な目を守ってね。

	日	曜日	行事予定	日	曜日	行事予定
5月	8	木	フッ化物洗口開始 全学年	16	金	心電図検査 1・4年
	13	火	内科検診 1~3年	21	水	耳鼻科検診 1・3・5年
	14	水	内科検診 4~6年・たんぽぽ	29	木	眼科検診 1・3・5年