

## 5月の保健目標

### 規則正しい生活をしよう!

新しい学年が始まり、緊張や忙しさで知らない間につかれていますか？少しでも体調が悪く感じたら、無理をせずお家の人や友達・先生に話したり、好きなことをする時間を作ったり、早く寝たりするなどして自分の心とからだを休めましょう。

つかれる前に



心もからだも休ませて

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ませんが、心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

### 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



### 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よう。私も保健室で待っています。

# 熱中症に注意!

暑くなる日が増えてきました。特に、マスクを着けている人は、のどの渇きを感じにくかったり、体温があがりやすかったりと熱中症になりやすいため注意が必要です。次のことに気をつけましょう。

- ① のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をする。
- ② マスクをはずして休憩する。
- ③ 少しでも体調に異変を感じたら、日かげなど涼しい場所で過ごす。
- ④ 早寝・早起きをして、ごはんをしっかりと食べて、体調を整える。



## 身体測定結果(発育のようす)

身体測定の結果が表のように出ました! 各学年の男女別平均値が出ています。早く大きくなる子もいれば、ゆっくりと大きくなる子もいて、一人一人の成長の様子は違います。それぞれのスピードで成長していくことを楽しみましょう。体の成長とともに、心も大きく成長していきたいですね。



	男子		女子	
	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
1年	114.0	20.1	115.1	21.1
2年	122.1	24.5	121.1	23.7
3年	127.7	27.0	126.6	25.5
4年	129.8	28.4	132.5	29.5
5年	140.5	34.1	137.4	32.8
6年	144.3	37.2	148.6	39.5



## 健康診断の予定

	日	曜日	ぎょうじよてい 行事予定
5月	22	水	じびかけんしん 耳鼻科検診 1・3・5年
	28	火	ないかけんしん 内科検診 1・2・3年
	30	木	がんかけんしん 眼科検診 1・3・5年

検査前の  
耳そうじを  
おすすめしま



## 健康診断の結果をもらったら...おうちの方へ

学校の健康診断は、異常や病気の疑いの有無をみつける検査です。異常や病気の疑いのあるお子さんには、結果が分かり次第お知らせしています。お子さんが学校生活を健康に送ることができるよう、病院受診などへのご協力をお願いします。