

ほけんだより 5月



れいわ ねん がつきちじつ
 令和8年5月吉日
 しきしょうがっこう ほけんしつ
 志貴小学校 保健室
 ようごきょうゆ すぎうらののか
 (養護教諭 杉浦野乃花)

新緑がまぶしく、さわやかな風が気持ちよい季節になりました。日によっては暑さを感じる日も増えてきましたね。新しい生活にも慣れてきたこの時期は、「なんとなく気分がのらない」「集中しにくい」と感じることもあるかもしれません。そんな時は、自分の体や心の状態に目を向けるチャンスです。こまめな水分補給や生活リズムを整えることを意識してみましょう。



5月の重点目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



心にも お薬を あげよう!

- 元気が出ない
- イライラする
- 疲れを感じる
- 食欲が出ない
- 学校に行きたくない
- やる気が出ない
- 好きなことも楽しくない
- 頭痛や腹痛がある
- なかなか眠れない
- なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

あてはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まっても
 いいんだよ



そんなときは
 肩の力を抜いて、
 こんなことをしてみは？
 どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す

ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
 気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷり取る

寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり
 しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす

「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の
 余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす

10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
 リフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室まで相談してくださいね。



～日差しの強い日や気温の高い日が増えてきました～



始めよう!!

熱中症 対策



この時期は、まだ体が暑さに慣れていないため、知らないうちに体調をくずしやすく、熱中症にも注意が必要です。特に、運動をしているときや外で遊んでいるときは、汗をかいていても気づきにくいことがあります。のどがかわく前に水分をとること、こまめに休憩することを心がけましょう。また、朝ごはんをしっかり食べることや、十分な睡眠をとることも、熱中症予防につながります。体調がすぐれないときや、少しでも「おかしいな」と感じたときは、無理をせず早めに休むことが大切です。

汗でわかる!?

あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

良い汗



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい

悪い汗



- 大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- 軽い運動をする
- お風呂では湯船に浸かる
- 冷房の温度を下げすぎないなど



5月のよてい

5月	対象	内容
7日(木)	全学年	フッ化物洗口開始
11日(月)	1・4年生	心電図検査
12日(火) 13日(水)	全学年	尿検査
12日(火) 13:15~	1・3・5年生	耳鼻科検診
28日(木) 9:00~	1・3・5年生	眼科検診
28日(木) 13:15~	たんぽぽ・ 1・2・3年生	内科検診



ひと けっか
人の結果を
きいたり、くらべたり
しない

じゅしん
受診のすすめをもらったら

ひと つた
おうちの人に伝え、
はや びょういん
早めに病院へ

