



R5年度 No.2 笠縫東小学校 保健室

5月は、暦の上では夏の始まりです。

さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。

元気に過ごすコツは、『はやね・はやおき・朝ごはん』。

ゴールデンウィーク明けで、体や心のSOSサインは出ていませんか？何か気になることがあれば、周りの人に相談してみましょう。話すことでスッキリするかもしれません。

あさ
朝ごはんで
3つのスイッチ
ON!



のう **ON**
脳
のう 脳にエネルギーが充電され、
あたま 頭が働きやすくなります。

ON
からだ

たい 体温が上がり、
じょうたい 活動しやすい状態になります。

なか **ON**
お腹
い 胃と腸が刺激され、
うんち うちが出やすくなります。

ない **ない** は

体とこころのピンチ!?

やる気が出ない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

ウンチが出ない

体や心のSOSサイン
かもしれません。

やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する



こんなに
あった!

湯船

につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです!



- ◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る
- ◆ 血めぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる

- ◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる
- ◆ 寝る1~2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しましょう!



健康診断の日程



- 5月15日(月) 6年内科健診
- 16日(火) 2年 //
- 18日(木) 1年 //
- 19日(金) 2年歯科健診
- 22日(月) 5年内科健診
- 25日(木) 6年歯科健診
- 26日(金) 1年 //
- 30日(火) 3年内科健診

健康診断では・・・

- ①マスクをする。
- ②人とのキョリをあけてしずかに待つ。
- ③37.0℃以上の発熱がある場合は、後日受ける。

歯科健診では・・・

- ①食後にしっかりと歯に歯みがきをしてから受ける。

感染症対策をしっかりと受けましょう！

健康診断

わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

急は

暑さ注意報

暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

タオルで汗を拭く

疲れたら休む

こまめな水分補給

日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。