

ほけんだより 5月

西条市立壬生川小学校 保健室

しんねんど はじ やく げつ た 新年度が始まり、約1か月が経ちました。あたら がくねん せんせい ともだち な 新しい学年、先生、友達に慣れてきたころと思います。おも ことし 今年は 壬生川小学校創立150周年という節目の年です。たの げんき さんが 楽しい学校行事がたくさんありますね。元気よく参加できるように、規則正しい生活を心掛けましょう。

ほごしゃ みなさま ~保護者の皆様へ~

せいちょう きろく 【成長の記録】について

しんたいそくていご ぜんいん はいふ 身体測定後、全員に配付するものです。せいちょうきょくせん ていじ 成長曲線も提示しておりますので、こさま はついくじょうきょう お子様の発育状況の確認にお役立てください。ご家庭で保管をしてください。

けんこうしんだんけっか し 【健康診断結果のお知らせ】について

けんこうしんだん あと ちりょう さいけんさ ひつよう じどう たい 健康診断の後、治療や再検査などが必要な児童に対して、けっかつうち はいふ 結果通知を配付します。し けんしん かん 歯科検診に関しては、ぜんいん はいふ ひつよう おう 全員へ配付することとなっています。必要に応じて、びょういん じゅしん ちりょう 病院で受診や治療をしてください。病院でじゅしん かんりよう 受診が完了しましたら、「受診報告書」をがっこう ていしゅつ 学校へご提出ください。

ねっちゅうしょう よほう 熱中症を予防しよう！

あさばん はださむ ひ 朝晩は肌寒い日もありますが、ねっちゅうしょう ちゅうい ひつよう じ き 熱中症に注意が必要な時季になりました。がつ は、からだ あつ な 5月は、体が暑さに慣れておらず、まなつ きおん しつど ねっちゅうしょう かもうせい 真夏ほどの気温や湿度でなくても、熱中症になる可能性があります。

こまめな水分 えんぶんほきゅう 塩分補給



だっすいじょうたい よほう 脱水状態を予防します。のどがかわく前 に飲むことがおすすめです。

ちゅうしょくせっしゅ 朝食摂取 バランスのよい食事



ね あいだ 寝ている間にたくさん汗をかき、朝はだっすいじょうたい ちゅうしょく 脱水状態。朝食で水分・塩分補給が大切です。

じゅうぶん きゅうよう すいみん 十分な休養・睡眠



じりつしんけい とどの 自律神経を整え、たいちよう 体調をコントロールするだけでなく、暑さでつか からだ やす で疲れた体を休ませます。

いふく ちゅうせい 衣服の調整 ぼうし ちやくよう 帽子の着用



ほうねつ 放熱しやすいように、うす そざい の、薄い素材のものをえら 選びましょう。ぼうし たいおんちようせつ 帽子は、体温調節を行う脳の機能を守るこうか きたい 効果が期待できます。

「五月病」に注意しよう！～こんなことはありませんか？～

がつ つか で 5月は疲れが出やすい時季です。休日 はしっかり休養し、きゅうじつ きゅうよう 心と体のバランスを崩さないようにくす す 過ごせるといいですね。



きぶん しず 気分が沈む



イライラする



とも あ 友だちと会いたくない



しょくよく 食欲がない



なか いた お腹が痛い



あたま いた 頭が痛い



つか と 疲れが取れない



ふあん かん 不安を感じる

じぶん ほうほう ため ~自分にあったリラックス方法を試そう！~

す 好きなこと、リラックスできる方法は人それぞれ違います。自分にあった方法を試してみたり、うち ひと や友だち、せんせい 先生のリラックス方法を聞いてマネしてみたりしましょう！



からだ うご 体を動かす



きもち か 気持ちを書き出す



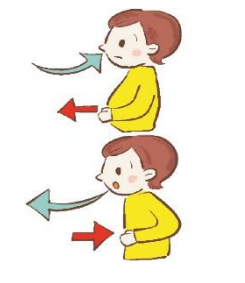
まわりのひと そうだん 周りの人に相談する



のんびり過ごす



す 好きな音楽を聴く



ふくしきこきゅう 腹式呼吸をする

たいちよう 体調がすぐれないときや、あつ きび ひ 暑さが厳しい日は、むり おり 無理をしないことが大切です！