

## <5月の保健目標> 病気を早く治そう

新学期が始まって1か月が経ちました。学校生活で変化が沢山あるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、体も心も疲れやすいです。好きなことをしたり、休みをとったりして気持ちをゆるめ、リラックスできる時間をつくりましょう。色々なことを頑張るとき、ひと休みするとき、どちらも大切にしてくださいね。

## \* 5月の保健行事 \*

### 朝霞五小 4月の平均身長・体重

1(木)	耳鼻科検診(全学年)
8(木)	歯科健診(1年・5-1・5-2・5-3)
14(水)	歯科健診(ひまわり・4年・6-1・6-2)
15(木)	歯科健診(2年・5-4・5-5・5-6)
16(金)	心臓検診(1年)
20(火)	眼科検診(全学年) 尿検査二次容器配付(該当児童)
21(水)	尿検査二次容器回収(該当児童)
22(木)	尿検査二次容器回収(該当児童)
28(水)	歯科健診(3年・6-3・6-4・6-5)
29(木)	内科検診(ひまわり・1年・2年・3年)

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
<b>1年生</b>	<b>117.8</b>	<b>115.3</b>	<b>21.9</b>	<b>20.5</b>
<b>2年生</b>	<b>121.7</b>	<b>122.6</b>	<b>23.4</b>	<b>24.3</b>
<b>3年生</b>	<b>129.3</b>	<b>126.2</b>	<b>27.0</b>	<b>25.9</b>
<b>4年生</b>	<b>133.1</b>	<b>134.4</b>	<b>28.8</b>	<b>29.9</b>
<b>5年生</b>	<b>141.0</b>	<b>141.2</b>	<b>36.4</b>	<b>34.4</b>
<b>6年生</b>	<b>146.8</b>	<b>149.2</b>	<b>39.3</b>	<b>40.3</b>



先日、身体計測結果を配付しました。個人差があるので「平均値と比べて小さい、太っている」など不安になる必要はありません。健やかな成長のために、規則正しい睡眠、バランスの良い食事、運動習慣を大切に過ごしましょう。学期毎の変化を確認して差が広がっていくような場合は、他の病気が隠れていることもありますので、病院で相談しましょう。

### 保護者の方へ

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

# 心にもお薬をあげよう!

げんきで 元気が出ない    イライラする    つかれを感じる    しょくよくで 食欲が出ない  
 がっこうに 学校に行きたくない    やる気が出ない    すきなことも 好きなことも楽しくない  
 ずつう 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てもいいよ。どれも心のお薬になるよ。

**おうちの人や友達と話す**

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場合があります。

**睡眠をたっぷり取る**

寝る直前にテレビを見たリ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、病院や保健室で相談してくださいね。

**目の体操に取り組んでいます!**

毎週月曜日の朝に、全校で目の体操をしています。視力が1.0以下の児童が多いので、目をいたわって生活しましょう。ゲーム・タブレット・スマートフォンなど画面を長時間見ないように、ご家庭でのご協力をお願いします。

## 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**

水分をこまめにのろう

**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