

# ほけんだより 5月

令和6年5月1日 上中妻小学校 保健室

しんねんどがはじまり、1ヶ月が経ちました。あたらしい学年にはなれましたか？  
な慣れてくると緊張がほぐれて、疲れが出てくるかもしれません。お休みの日  
をうまく使ってリフレッシュできるといいですね。

## GWの過ごし方



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- ・起床時間を決める。
- ・朝食はきちんと食べる。
- ・夜は早めに休む。
- ・パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。



5月 1日 (火)	眼科健診	1・4年生
5月 7日 (火)	心臓健診	1年生
5月 9日 (木)	歯科健診	全学年
5月 23日 (火)	尿検査(2次)	対象者



ゴールデンウィークが終わると、運動会の練習や、水泳学習もはじまります。体をしっかり動かすために、規則正しい生活を心がけましょう。15日～19日はパワーアップ運動も行います。おうちのひとと一緒に生活習慣のチェックをしましょう。

あさ朝ごはん、こんないいことがあります！

- 脳にエネルギーが補給される！
- 体温が上がり、体がしっかり動く！
- 腸が刺激されて、排便がスムーズになる！

しっかり食べて、朝ごはんの効果を感じましょう！

さわやかな5月でも…

## あついかも？ すずしいかも？

さわやかで気持ちのいい5月。あつすぎたりさむすぎたりせず、すごしやすいきせつですが、それでもちょっとからだを動かすと汗をかいたり、朝や夜にうす着でいると少しひんやりと感じたりする日も…。そんなときのためには？

- 汗ふき用のタオルやハンカチを持ち歩く
- 「着る⇔ぬぐ」がしやすい服をえらぶ



また、日やけの原因になる「しがいせん」は5月ごろからつよくなってきます。とくにはだが弱い人は、おいしゃさん（ひふか）やおうちの方と相談しながら、ぼうしをかぶる、日やけどめを使うなど、いまのうちから気をつけてすごせるといいですね。

## ❖保護者の皆様へ❖

### ☆パワーアップ運動を行います☆

5月10日にパワーアップファイルをお配りします。1週間、お子様と一緒に生活習慣の確認をしていただければと思います。提出は21日（火）です。一言コメントの方もご協力よろしくをお願いいたします。

### ☆健診へのご協力ありがとうございます☆

5月も健診が続きます。ご協力よろしくをお願いいたします。

5月9日（木）は歯科健診になります。朝の歯みがきを忘れないよう、お子様への声掛けをお願いいたします。

### ☆水筒の中身について☆

4月の初めの文書にも記載がありましたが、5月から9月までは熱中症予防対策として、スポーツドリンクも可としています。しかし、毎日スポーツドリンクを摂取するとなると、糖分の取りすぎは心配です。薄めて入れたり、その日のお子様の活動に応じて中身を選ぶなど、ご家庭で工夫していただければと思います。

あわせて、水筒の衛生管理もよろしくをお願いいたします。

### ☆体を動かす機会が増えます☆

運動会の練習が始まったり、スポーツテストを行ったり、水泳学習が始まったり…。

お子様たちは毎日疲れると思います。早めに寝るようにして、しっかり休養を取るようによしてください。

また、汗拭きタオルや着替えなど必要に応じて持たせていただくと思います。また、靴が足にちゃんとあっているかなども連休中に確認していただけるとありがたいです。