



ほけんだより

5月

2026. 5
No.2
浜田小
保健室

さわやかな季節になりました。
外に出て、深呼吸をしてみましょう。

今月のほけん目標 規則正しい生活をしよう




《 5月のほけん行事 》

| 検査内容 | 日にち | 学年 | 注意すること |
|----------------------|----------|------|---|
| せいけつ調べ マイライフカード実施 | 5月13日(水) | | ・せいけつ調べは全学年、マイライフカードは3年生以上は学校で行います。(1・2年生は11日～15日に家庭で行います。)マイライフカードでは自分の生活をふりかえりましょう。 |
| 心臓検診 | 5月27日(水) | 全学年 | ・検査の時、手首や足首にクリップなどをつけますが痛みはありません。 |
| 耳鼻科健診 | 5月28日(木) | 1・4年 | ・耳に髪がかからないようにしておきましょう。 ・耳のそうじをしておきましょう。 |

自然の中で過ごしてみませんか

心やからだを休ませてリフレッシュしましょう




5月4日はみどりの日。自然には、私たちの心や体の調子を整える力があることが分かっています。

ストレスの軽減

森の緑の景色、鳥の声、川の音、土や木の香りなどに包まれると、私たちの脳は「安心していい」と判断します。するとストレスホルモンが減少し、リラックスにつながります。

免疫機能の向上

木が放出する化学物質は、体内のNK細胞を活性化させ、ウイルスなどへの攻撃力を高めます。ある研究によると、3日間の森林浴でNK細胞が50%以上増え、1カ月以上持続しました。



たまにはスマートフォンを置いて、自然に親しんでみましょう。

今年度もせいけつ調べをします

せいけつな生活習慣が身についていると、身だしなみが整うばかりではなく、かぜやインフルエンザなどの病気を予防することにもつながります。

《 せいけつのポイント 》

