

ほけんだより 5月号

れいわ ねんど がつ
 令和5年度 5月
 よしだしょうがっこう ほけんしつ
 吉田小学校 保健室
 ほけんだより No.2

今月の保健目標：安全な生活をしよう

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。みなさん、新しい学校や学年、クラスには慣れてきた頃でしょうか？新しい環境に慣れたこの時期は、新学期で張り詰めていた緊張がゆるみ、心や体に不調を感じたり、注意力が落ちて、けがをしやすくなったりします。体育の時や登下校の時、遊んでいる時は特に周りに気をつけて行動しましょう。

健康診断まだまだ続きます！ 【5月の健康診断予定表】



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|---|--|
| 8 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 尿検査 全学年 </div> | 9 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 尿検査 全学年 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> 内科検診 1、4年 </div> くすのき、4、5、6年 | 10 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 尿検査 全学年 </div> | 11 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 心電図検査 1、4年 くすのき(1、4年) </div> | 12 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 歯科検診 4、6年 </div> |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 内科検診 1、2、3年 </div> |

*5/22(月)心電図予備日

*5/24(水)尿再検査

健康診断

なにをしらべる？

なんのため？

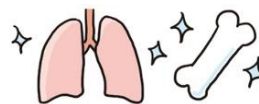
なにをしらべるの？

★**歯科**
 歯やあご、歯肉
 (歯ぐき)に異常や
 病気がないか



★**内科**
 心臓や肺、
 骨・皮ふの様子、
 栄養がとれているか

★**尿**
 腎臓病や糖尿病などの
 うたがいがいいか



なんのためにしらべるの？

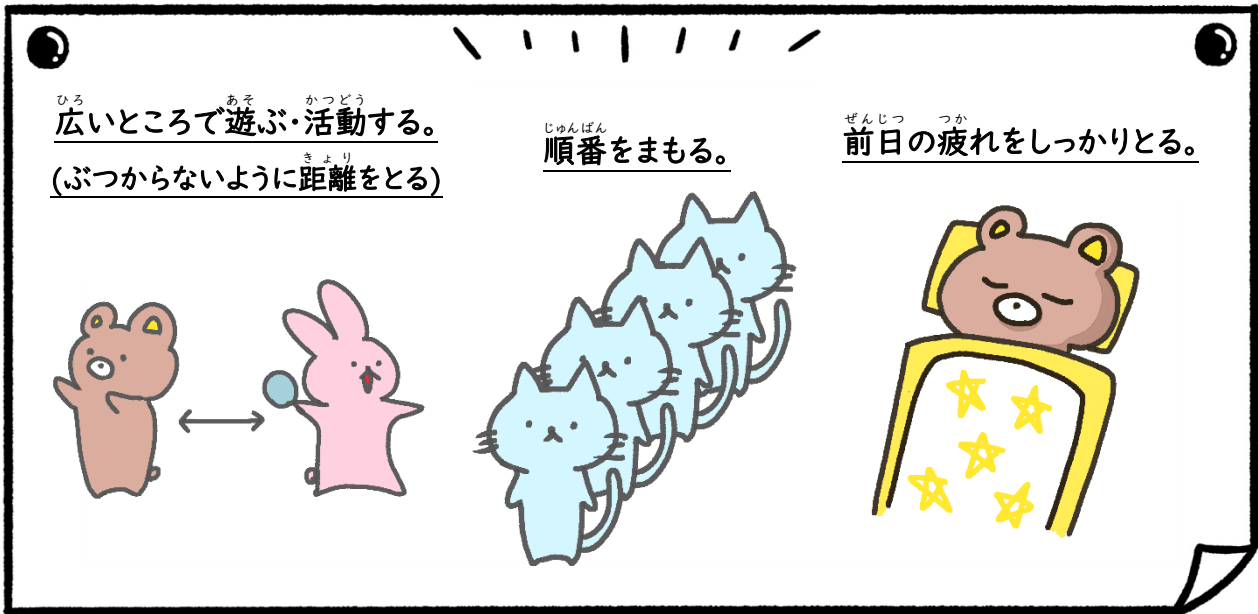
- ◎からだの状態や成長の様子がわかる
- ◎異常・病気を早く見つけられる・早くなおせる
- ◎自分のからだについて知り、興味もてる
- ◎健康に生活するための目標がわかる



来室者が増えていきます！

4月は保健室に来室する人がとても多かったです。特に多かったのは、擦り傷や打撲でした。

5月になると、疲れがたまってきて、注意力が落ちてしまい、けがをしやすくなります。遊んでいる時や体育の時などに、大きなけがをしないようにするには、どんなことに気をつけたらいいでしょう？
例えばこんな事に気をつけてみましょう。



上に書いてあること以外にも、「廊下や階段は歩く」・「爪が長くなったら切る」など、安全に過ごすために大切な事がたくさんありますね。自分がけがをしない、お友達にけがをさせないためにも、ルールを守って、落ち着いて行動するようにしましょう。



5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級

といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてね。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)