

ほげんだより5月

神川町立渡瀬小学校
保健室
令和5年5月8日

新学期が始まってもうすぐ1か月が経ちます。新しい環境にも慣れて、ほっとする5月は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期です。「つかれたな…」と感じたら、夜は早めに布団に入り、睡眠を十分にとって体をゆっくり休めましょう。



けんこうしんだん
健康診断、まだまだ続きます！！



日程	内容	時間	対象学年	補足	
5月	9日(火)	尿検査	登校時提出	全学年	朝起きてすぐ中間尿をとる。欠席者、生理中の方は後日検査。
		心電図検診	10:00~	1年	
	16日(火)	内科検診	13:30~	全学年	体操着を持ってくる
	19日(金)	眼科検診	13:30~	全学年	
6月	16日(金)	歯科健診	13:00~	全学年	歯をていねいにみがく



視力検査と色覚検査の結果をお知らせしました。学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。受診をすすめるお知らせをもらったら、なるべく早く専門医でみていただくようお願いいたします。

5月になりました！疲れがたまっていますか？

元気のひけつは、規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



☑ 毎朝きまった時間にうんち



☑ 外で元気にからだを動かす



その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…



お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

あとちょっとだけ…



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

新学年は、そろそろなれてきましたか？おつかれ気味の人もいるかもしれませんね。

「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調をくずす原因になる場合があります。生活リズムをもう一度見直してきましょう。

