



国見小学校 保健室 令和8年5月7日発行

しんねんど はじ げつ た げつ た げつ た げつ た  
 新年度が始まってから1か月経ちました。新しい学年での生活には慣れましたか？



が づ ぁいだ あたら がくねん せいかつ な きんちよう おも  
 4月の間、新しい学年での生活に慣れようと緊張していたと思  
 ます。その緊張が連休で少しゆるむと、心や体の疲れが出やすくなり  
 ます。また、日によって激しい寒暖差があるため、自律神経が乱れ、

しんしん ふちよう  
 心身の不調につながりやすくなります。こうした不調を防ぐには、適度な運動でストレスを発散し  
 たり、趣味の時間でリラックスしたりすることがポイントです。時にはしっかり時間をとって休むの  
 も大切です。

## ねっちゅうしょうたいさく そろそろ熱中症対策を！

が づ きゅうげき あつ ひ で からだ あつ な しき  
 5月に入り、そろそろ急激に暑くなる日も出てきそうです。まだ体が暑さに慣れていない時季  
 だけに、熱中症が心配です。

なぜかという、わたし からの からだ あつ たいおん ちょうせつ しょか つ ゆ  
 私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の  
 段階では、体が暑さに慣れていないため、その機能が  
 まだ十分に働かないからです。

ねっちゅうしょう おくがい おくない お  
 熱中症は、屋外だけでなく、屋内でも起こります。  
 かつどう あいま とときさかぜとお ばしょ きゅうけい と  
 活動の合間には、時々風通しのよい場所で休憩を取り、  
 すいぶん ほきゅう ちようしよく と  
 こまめに水分を補給しましょう。また、朝食をしっかり摂  
 ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活  
 しゅうかん いしき たいせつ ほんかくてき なつ  
 習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に  
 お すす からだ あつ な  
 向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。



## ☆5月の保健目標☆

### からだ せいけつ 体を清潔にしよう

あたた かせ ほけんもくひよう  
 暖かくなると汗をかく機会が増えます。汗や汚れをそのままにしておくと、ばい菌が増えて、あ  
 せもや水虫などの皮膚の病気になるやすくなります。毎日お風呂やシャワーで体をしっかり洗い、  
 せいけつ ふく きが しゅうかん とく ゆび あいだ くび よご  
 清潔な服に着替える習慣をつけましょう。特に、指の間や首まわりなど汚れがたまりやすい場所  
 はていねいに洗うことが大切です。清潔な体で、元気な毎日を過ごしましょう！

### 一日の元気ののための朝の過ごし方

いちにちげんき す  
 一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。  
 まいにち いしき いちにち はし  
 毎日、この4つを意識して一日を始めてみましょう。

#### 4つの約束

1 はやお 早起きしよう 	2 ひ ひかり 日の光を 浴びよう 	3 あさ 朝ごはんを 食べよう 	4 うんちを 出そう 
---	---	---	---

#### ポイント

ゆっくり朝ごはんを食  
 べたりトイレに行ったり  
 する余裕が持てる時間  
 におきましよう。カーテン  
 を開けて日の光を浴びる  
 と、脳が目覚めます。

4月から行っている定期健康診断ですが、結果が出たものから順次お知らせをしていきます。  
 結果の配布については以下の通りです。

検診項目	結果について
歯科・尿検査	全員に配布します
眼科・耳鼻科・内科・心電図検査	受診が必要な人に配布します

結果は、プライバシー保護のために、水色の封筒の中に入れて配布します。中身を確認して、封筒のみ学校に返却をお願いします。学校における健康診断は「スクリーニング検査(疑わしいものを選び出す)」です。医療機関を受診した結果、「異常なし」と診断される場合もありますので、ご了承ください。なお、受診が終わりましたら、お知らせのプリントを学校までご提出ください。