

ほけんだより

5月

令和7年5月9日
手良小学校 保健室

5月になり、動くとき少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、
新学期の疲れも出てくるタイミングなので、熱中症にもなりやすい時期なのです。
生活リズムを整え、運動会に向けて元気に過ごせるようにしましょう!!



★健康診断についてのお知らせ★

5月は様々な健康診断があります。スムーズに行えるよう、ご協力をお願いいたします。

健康診断	日にち	対象学年	服装、準備物、注意事項
検尿二次	5月13日(火)	該当者	未提出者の方は必ず提出してください
心電図検査	5月14日(水)	1、4年生	半袖、半ズボン、タイツ不可 ※欠席の場合は他校に受けに行ってもらい なりますので、なるべく休まないようにしてく ださい。
内科検診 【下條先生】	5月15日(木)	4、5、6年生	上半身は脱ぎやすい服装（女子はシャツ1枚になれ るように）、半ズボン、タイツ不可
耳鼻科検診 【清水先生】	5月20日(火)	1、3、5年生	髪の毛が長い人は耳がしっかり出るようにする
内科検診 【下條先生】	5月22日(水)	1、2、3年生	上半身は脱ぎやすい服装、半ズボン、タイツ不可

内科検診時では皮膚の状態、背骨や肩の高さの状態等进行检查するため、上半身の
下着を脱いで検査を行います。(高学年女子はシャツ1枚着用)
検査場所については、プライバシーをしっかりと守れるようにしていきますので、ご理解
ご協力をお願いいたします。



そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がつい
ていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう!



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

運動会練習が始まります。元気に
安全に過ごすために、以下の8点
についてご協力をお願いします。

- ①水筒の中身は水かお茶
- ②手足のつめは短く切っておく
- ③服装は運動に適したもの
- ④肌着を着る
- ⑤足にあった靴をはく
- ⑥朝ご飯を食べてくる
- ⑦夜はお風呂に入る
- ⑧早寝早起きを心がける

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

頭 脳が目覚めて
勉強に集中できる



体 体温が
上がって
元気に
動ける



おなか 腸が動いてうんちが
気持ちよく出る

★ 朝ごはんを食べていない ★

頭 エネルギー不足で
頭がぼーとする



体 思い切り
遊ぶ元気
が出ない



おなか 腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

めざせ食生活改善 栄養3・3運動

3色の食品群



栄養3・3運動とは

毎日「朝・昼・夕の3食」「食
品群の3色がそろった食事」をと
ろうという運動です。これを意識
すると結果的にバランスよく栄養
をとりやすくなります。

まずは **ちよい足し**
からスタート!

例 パンに **ちよい足し**



うどんに **ちよい足し**



「ちょっと前向きになれるかも?」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのを やめてみる



人間には、個人差や個性があり
ます。一人ひとり良いところ
は違うので、他人と比べるとつ
らくなりがち。たとえば去年の
今頃の自分と比べると、きっと
前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはあり
ません。なにか状況を変えたい
ときは、まずは自分の行動や考
え方をちょっと
だけ変えてみる
ところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」と
いう思考でがんばりがちですが、
それだと完璧以外は全部「失敗」
になります。最低でも最高でもな
い、「ちょっといいかも」くらい
が「成功」で良い場合も。

★ 7つのまちがいをさがそう ★

心やからだがつかれたときは
ゆっくりすごしてリラックス



心やからだがつかれたときは
ゆっくりすごしてリラックス

