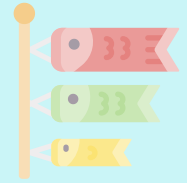




令和8年5月1日
手良小学校保健室

新年度が始まり1か月が経ちました。新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちにがんばりすぎている人も見かけます。昼夜の寒暖差で体調を崩しやすい季節でもあります。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね！



☆ 5月の健康診断について

① 5月12日(火) 検尿提出日

- ・説明の通知と容器等を11日(月)に配付します。
- ・12日(火)に提出ができるようにご協力をお願いします。

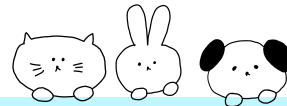
② 5月14日(木) 高学年内科検診 5月21日(木) 低学年内科検診

- ・内科検診では、心臓や肺、皮膚、背骨や骨、運動器の様子、栄養状態などを調べます。
- ・正確な検査を行うため、シャツを脱いで検診を受けます。(女子はシャツ1枚) プライバシーを配慮できるように、会場の環境を整えて実施しますので、ご理解ご協力をお願いいたします。
- ・髪が長い場合は、背中が見えるように結んできてください。

③ 5月15日(金) 1・4年生心電図検査

- ・半袖半ズボンになります。(タイツは不可です)
- ・欠席者は他校で受けることになりますので、なるべく休まないようにご協力ください。

☆ ON/OFFの切り替えが大切



ゴムバンドをずっと引っ張っていると、どうなるでしょう？伸びきってしまい、弾力がなくなります。人間も同じです。何かに集中したり、緊張感をもってものごとに取り組んだりすることは大切ですが、ずっとそのままだと心も体も疲れてしまいます。ときには、気持ちをゆるめて休む時間も大事なのです。

休み方のコツは、「疲れたら休む」のではなく、「先に休みの予定を立てて(休む時間を確保しておいて)、勉強やスポーツなどをがんばる」というもの。ON/OFFがはっきりして、よい循環が生まれます。ぜひ試してみてくださいね！

☆ 運動会に向けて健康管理をしましょう

- ① 毎朝、自宅で健康観察をする
- ② 手足の爪を切っておく
- ③ 足のサイズに合った靴をはく
- ④ 準備運動をしっかりする
- ⑤ 運動しやすい服装になる
- ⑥ 朝ごはんをしっかり食べる
- ⑦ 汗拭きタオルや着替えを準備する
- ⑧ 毎日お風呂に入る
- ⑨ 帽子を用意する
- ⑩ 水筒(水・麦茶)を用意する
- ⑪ 早く寝るようにする
- ⑫ 体調が悪いときには無理をしない

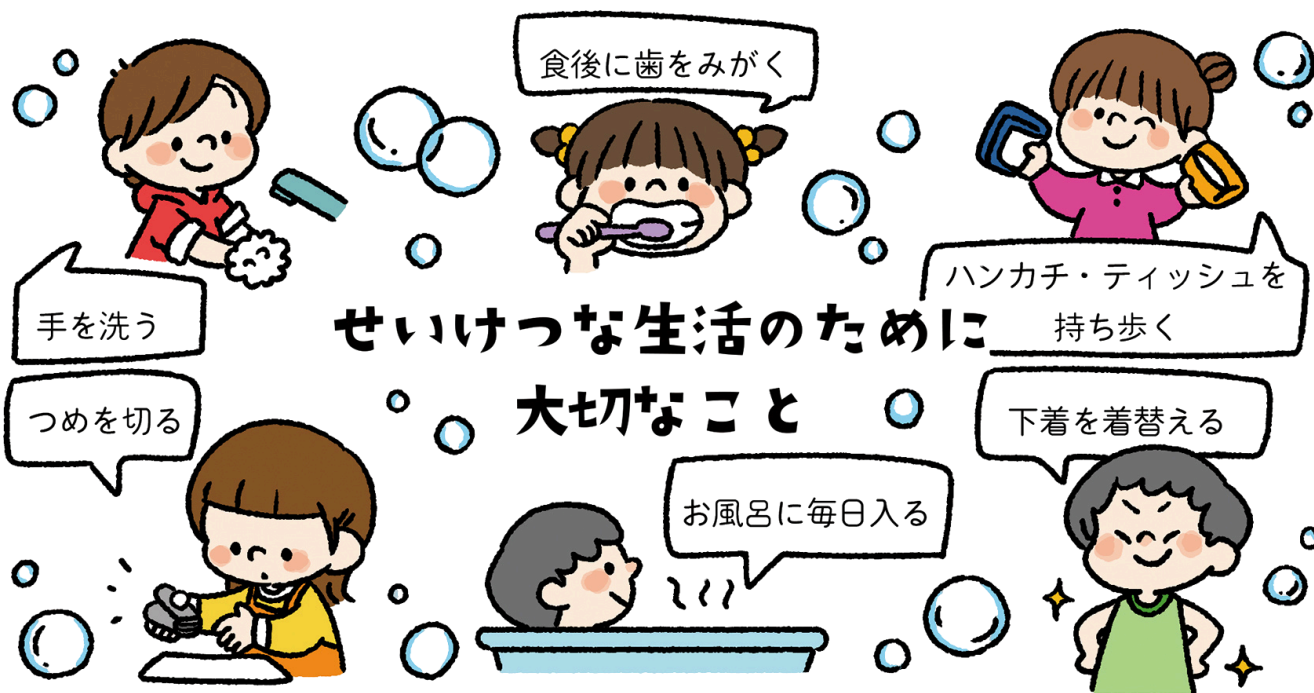


★ 小学生にも起こることがある片頭痛

片頭痛は、かぜや熱などの病気がなくても起こることがある頭痛で、大人だけではなく、小学生にも起こります。強い光や音などが痛みを悪化させることがあるため、メディア機器などの使用をやめて、できるだけ暗い部屋や静かな場所で横になり安静にすると、痛みが治まります。また、小学生でも飲める痛み止めもありますので、医療機関や薬局等で相談してから飲むようにしましょう。



片頭痛が何日も続く場合は、ほかの病気の可能性も考えられるため、すぐに医療機関へ行き、症状や痛みを詳しく伝えましょう。



★ 7つのまちがいをさがそう

