

ほけんだより 5月号

令和8年5月12日
三田市立三輪小学校 保健室

おうちの人と一緒に読もう

5月は気温差が大きく、体調をくずしやすい時期です。また、心の疲れも感じ始めるころです。体と心を休めることを大切にしてください。

朝の生活リズムが元気のカギ!

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日も毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行き、排便習慣を。

寝る時刻、起きる時刻が毎日だいたい同じになるように気をつけましょう

ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・夜、眠れない



食欲がない・つい食べ過ぎる



イライラする・やる気が出ない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。

季節が変わっていくよ

ふくそうをきおんにあわせよう



あせ汗をかいたら、水分ほきゅう

天気予報をチェック



ぼうしをかぶろう



運動会に向けて 体の準備をしよう



早寝・早起きをこころがけ、病気や暑さに強い体にしておきましょう。

睡眠が足りないと、ポーっとしてけがにもつながります。



運動しやすいくつ、くつしたをはきましょう。ケガの予防にもなります。

暑くなりはじめています

季節が夏に近づいているこの時期、急に気温があがると、体が暑さに慣れていないため熱中症をおこしてしまうことがあります。

外で遊ぶときは帽子をかぶり、運動した時や休み時間にはのどがかわいていなくてもこまめにお茶を飲むようにしましょう。



つめは短く切りましょう。

つめが長いと人とぶつかった時に割れたり、ケガをさせたりすることがあります。



長い髪は運動の邪魔にならないようにくりましょう。



足る量のお茶、スポーツドリンク(必要な人)をもってきましょう。



汗をふくタオルや着替えを用意しましょう。



健康診断を行っています

4月から6月まで健康診断を行っています。病院に行って詳しくみていただく必要のある人には、ライオンのマークがついた連絡封筒に「健康診断結果」というおたよりを入れてお知らせします。大切な自分の体のために、早めに病院で診ていただくことをおすすめします。

全ての健康診断の結果(異常なしを含む)は、1学期末(個人懇談)で全員にお知らせします。自分の体の様子を知る機会にしてください。

5/15(金)は尿検査(二次)です

4月に提出していない人、再検査になった人(お知らせ済)は忘れずに持ってきてください。 ※予備日:6/5(金)

