

# 保健だより



小川北  
義務教育学校  
保健室

新学期が始まって1か月がたちました。新しいクラスにも慣れてきた頃かもしれません。環境が変わると新しい出会い、発見がたくさんありますが、ストレスや不安に感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につき合うには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心と体の健康について振り返ってみてください。



## 今月の保健安全目標

- 保健：生活のリズムを整えよう
- 安全：遊具や用具を安全に使おう



## 5月の定期健康診断日程

月日	検査項目	対象学年
5/1(水)	内科検診	4～6年生
5/2(木)	内科検診	1～3年生
5/10(金)	歯科検診	4～6年生
5/29(水)	歯科検診	1～3年生

さわやかな5月でも…

## あついかも？ すずしいかも？

さわやかで気持ちの良い5月。暑すぎたり寒すぎたりせず、過ごしやすい季節ですが、それでもちょっと体を動かすと汗をかいたり、朝や夜に薄着していると少しひんやりと感じたりする日も…。そんなときのために

- 汗ふき用のタオルやハンカチを持ち歩く
- 「着る⇄ぬぐ」がしやすい服をえらぶ



などの対策をおねがいします。

また5月のよく晴れた日は、日差しが強いことがあります。私たちの体は、暑さにまだ慣れていません。そんなときこそ、熱中症に注意です。軽い運動で暑さに体を慣らしておく、こまめに水分をとるなどして熱中症予防に心がけていきましょう。「紫外線」も5月ごろから強くなってきます。帽子をかぶったり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策をすることをお勧めします。



## 増えてます！虫による健康トラブル

こんなときは 病院へ

### ★はれや痛みが強い

ひどくはれて、かゆみや痛みがひどい場合は、皮膚科または小児科へ。

### こんな虫に要注意

～毒のある虫～

- スズメバチ
- ドクガ
- チャドクガ
- アブ
- フユ (フユ)



虫による健康トラブルを予防するには、「草むらに入らない」「長袖・長ズボンを着用する」「草の上に直接座らない」「虫除けスプレーを使う」などの対策が有効です。ご家庭でもぜひ、ご留意いただければ幸いです。



## 健康診断について

4月からの健康診断の実施にご理解ご協力いただきありがとうございます。受診等が必要と思われる場合には随時、通知していきます。

健康診断を通して、自らの健康や発育発達について子どもたちも関心が高まっている時です。ご家庭でも健康について話題にいただき、規則正しい生活などについて話し合う時間を作っていただけると幸いです。

