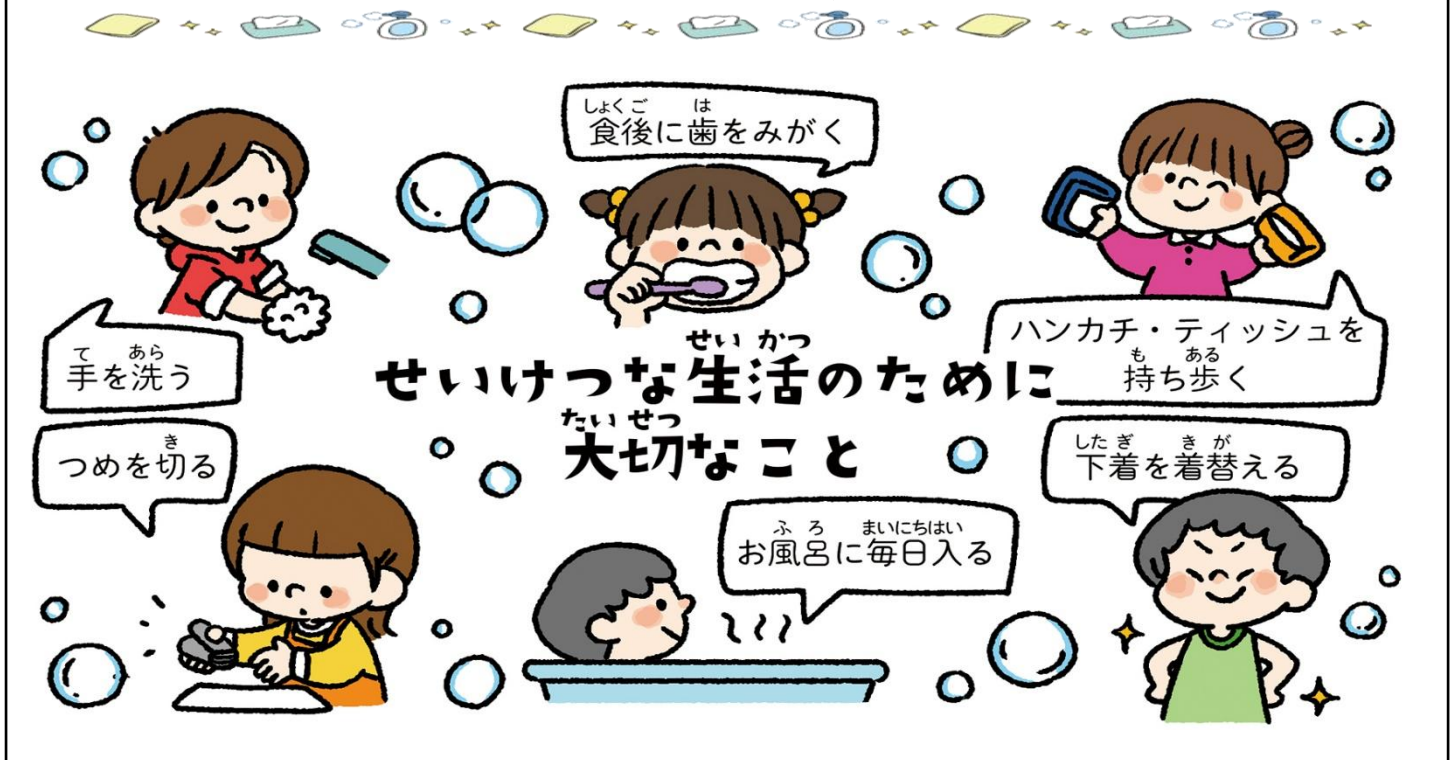


新学期がスタートして一ヶ月がたちました。みなさんの体と心はどうですか？がんばりすぎて疲れが出ていませんか？段々と暑くなってきて、体調も崩しやすい時期です。無理をせず、規則正しい生活を心がけ、5月も元気に過ごしましょう。

みだしなみバッチリですか？



今年度の保健委員会です

- ※委員長 福里 詩さん ※副委員長 安元 日咲さん
- ※メンバー 粕谷 うたしさん・伊澤 百音さん
下里咲南さん・國仲 翠さん・下地 由栞さん
金城 優大さん・知念 姫真琉さん

それいけ 鏡っ子ジースくん 大作戦！だい5弾！

3 すべての人に 健康と福祉を	みんなかけがなく 元気にすごす。	ポスターの作成。 かんせんしょうのよほうに ついて、知らせる。
	～よろしくおねがいます～	

(今月の保健目標)

身のまわりを清潔にしよう

熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。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、その機能がまだ十分に整っていないからです。熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。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、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

心の疲れに気づいていますか？

5月になると「やる気がでない」「朝がつらい」と感じる人が増えます。これが「五月病」です。4月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っています。連休で緊張が少しゆるむと、心や体の疲れがぐややすくなります。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れ心身の不調につながります。五月病を防ぐポイントは、適度な運動でストレス発散したり、趣味の時間でリラックスしたりすること。時には休むことも大切です。つらいときは一人で抱えこまず、周りの大人や保健室に相談してくださいね。



がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



健康診断を役立てよう

保健室から、健康診断の結果を皆さんにお知らせしています。今年の結果はどうだったかな？ もしかして「結果を見ていない…」なんてことはありませんよね!?

健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、あなたの今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康について知るための大切な手掛かりですから、きちんと結果をチェックし、健康維持に役立てましょう。

受診や詳しい検査などをすすめるお知らせをもらったら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。



☆保護者の皆さまへ☆

健康診断終了後、結果を順次お知らせします。学校での検診・検査はスクリーニング（ふるい分け）といって、病気や異常の疑いがあるかどうかを調べるためのものです。治療を目的とした「診断」とは異なるため、病院での検査結果と差異が生じることがあることをご承ください。

（今月の保健目標）

身のまわりを清潔にしよう