

ほいナんだより

5月

新年度がはじまって約1か月がたちました。風の気持ちいい、さわやかな季節になってきましたね！新しいクラスやお友達にもなれてきましたか？5月は、緊張がとけて、つかれが出たりケガがふえる時期です。生活リズムを大切にし、自分がリラックスできることを上手に取りいれましょう！

連休もありますが、つかれをためないように体を休めながら、今月も毎日を元気に楽しくすごしましょう。

健康診断の日程 (5月)

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
1 ないかけんしん 内科検診 (5年生)	2	3 けんぽうきねんび 憲法記念日 (休)	4 みどりの日 (休)	5 こどもの日 (休)
8	9 しりょくさいけんざ 視力再検査 (1・6年)	10 しりょくさいけんざ 視力再検査 (2・5年生)	11 しりょくさいけんざ 視力再検査 (3・4年生)	12 しりょくさいけんざよびび 視力再検査予備日 (対象者)
15 にょうざいけんざ 尿再検査 (対象者)	16	17	18 ないかけんしん 内科検診 (4年生)	19
22 ちやうりよく 聴力 (1年生)	23 にょうざいけんざよびび 尿再検査予備日 (対象者)	24 ちやうりよくけんざ 聴力検査 (2年生)	25 じびかけんしん 耳鼻科検診 (対象者)	26 ちやうりよくけんざ 聴力検査 (5年生)
29 がんかけんしん 眼科検診 (対象者)	30 ちやうりよくけんざ 聴力検査 (3年生)	31 ちやうりよくさいけんざ 聴力再検査 (対象者)		

まだまだ続きます
健康診断



健康診断

わかること。わからないこと。

● 体に病気や異常はないか

● バランスよく成長できているか

● 治療法

● 病気や異常の原因

● 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ



5月病になっていませんか？

新しい環境や友だちに緊張



連休で気持ちが緩む



連休明けに体調不良...



こんなことをしてみましょう

何も考えない時間を作る

ぐっすり眠る

信頼できる人に相談する

好きなことをする



ほかに... 自分だけのリラックス方法を見つけよう！



こんなにあった！

湯船

につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです！

- ★ 毛穴がひろき、肌の汚れや皮脂が流れ出る
- ★ 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる
- ★ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる
- ★ 寝る1～2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆっくりつかると、入浴後はコップ1杯の水で水分補給しましょう！

お風呂に
ゆっくりつかると

はやめに
ねる

体を
うごかす

おながく
音楽を
きく

自然に
ふれる

自然の「癒やし」に触れてみて

目の癒やし

「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。

耳の癒やし

小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。

鼻の癒やし

森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。

5月4日はみどりの日。自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

部屋にこもりがちなあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。

ゴールデンウィークGWも正しい生活リズムで過ごそう



はやね・はやおき

あさごはん

うんどう

あなたのリラックス方法は？

かいてみよう！

4月の二測定時保健指導「保健室はどんなところ(1・2年生)/健康診断がはじまるよ(3～6年生)」

4月の二測定前に、1・2年生には「保健室」について、3～6年生には、「健康診断」について、保健指導をおこないました。指導内容の一部を紹介します。

1・2年生

保健室はどんなところだったかな？

- ・けがの手当てをしたい、鼻血が流れる時に休むところ
- ・心や体について勉強するところ
- ・みなさんの体について調べるところ(健康診断など)
- ・悩みなどがあるときに相談するところ

おぼえているかな？保健室の使い方。



みんなが使いやすく居心地のいい保健室にするためには、みなさんの協力が必要です。使い方を再確認して、気軽に保健室を利用してください！



3～6年生

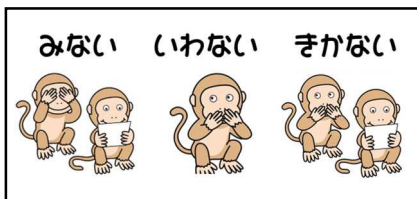
みなさんは、毎年の健康診断をなんとなく受けていませんか？健康診断は自分の体についてわしく知ることができるとてもステキなイベントです！
ただなんとなく受けているだけではもったいない！健康診断の結果をみて、自分の生活を見直してみましょう！

健康診断クイズ 正解をあてられたかな？



正解
③ ② ① ③

健康診断を受けるときの約束



健康診断の結果はとても大切な個人情報です。誰かと比べるものではありません。一人ひとり顔が違うように、体も健康状態も一人ひとり違います。みんな違って当たり前です。
勝手に記録をのぞいたり、結果を無理にきいたり、他の人の体の大きさや健康状態について絶対に言わないようにしましょう。前の自分の記録と比べて、成長を喜べたらとってもいいですね！

