

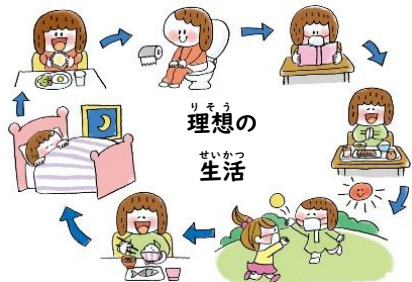
# ほけんだより 5月

川口市立元郷小学校  
保健室  
令和3年5月6日

スタートから1か月。学校生活のリズムもできて、毎日楽しく過ごしていることと思います。気温が高くなる日もふえてきて、疲れが出てくる時期です。がんばりすぎないで、夜ふかしせずに、早めにふとんに入ってぐっすり寝るようにしましょう。朝、気持ちよく自覚めて、一日のいいスタートがきれますように！

おうちのひと  
一緒に読みま  
しょう。

## 5月の保健目標 規則正しい生活をしよう



連休も終わり、集中して学習に取り組むことのできる時期。「早ね・早起き・朝ごはん」を意識して、生活リズムを整えて元気に生活しましょう。

## おうちの方へ ～早ね早起きとよい睡眠について～

お子様も徐々に学校生活に慣れてきて、新しい環境での心身の疲れが現れやすくなる時期です。朝の様子をよく見てくださるよう、お願いいたします。また、疲労をためないために、しっかり睡眠をとらせていただきたいと思います。



私たちの体には「体内時計」があり、その働きで朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。

体内時計は目から入る光によって調節されます。「朝すっきりと目覚めるには、カーテンを開けて朝の光を浴びるといい。」と言われていますが、睡眠の質を高めるためには、夜の光(明るめの室内照明、深夜営業の店舗、スマホやタブレット等)を避けることも重要です。部屋の照明の調整、布団に入ってからスマホの使用を控えるなど、ぜひお子様と話し合い、一緒に生活を見直してみてください。

- ・やる気が出ない
  - ・不安がある
  - ・イライラする
  - ・食欲がない
  - ・なかなか眠れない。
  - ・寝ている途中で目が覚める
- 疲れのサインかも…

## 5・6月の健康診断

月	日	曜日	検査項目
5	6	木	視力検査：6年
	7	金	視力検査：4年
	12	火	耳鼻科検診：2年・ひまわり・選別者
	18	火	歯科健診：1・4・6年
	20	木	歯科健診：2・3・5年・ひまわり
6	21	金	心臓検診：1・4年 ※尿検査容器配布
	24	月	尿検査：全学年
	4	水	胸部エックス線直接撮影：選別者・教職員

## 結果から生活をふりかえろう！



みなさんにわたしている、健康診断の「結果のお知らせ」。真夏の暑いところがあった人は、早めにお医者さんでみてもらいましょう。

視力が低下していたり、聞こえにくくなっていたり、むし歯がみつかったり…、と心配なことがあった人は、ぜひ自分の生活を見直してみよう。



## 熱があるとき、かぜの症状があつて学校をお休み

するときは、出席停止になります。また、家族に体調が悪い人がいるときや、兄弟がかぜの症状でお休みするときに自分もお休みする場合も出席停止になります。むりして登校せず、体調を整えましょう。

健康観察カードを毎日記入して、自分の体調を確認してくださいね。

健康観察カードを毎日記入して、自分の体調を確認してくださいね。

健康観察カードを毎日記入して、自分の体調を確認してくださいね。

健康観察カードを毎日記入して、自分の体調を確認してくださいね。

健康観察カードを毎日記入して、自分の体調を確認してくださいね。

健康観察カードを毎日記入して、自分の体調を確認してくださいね。

健康観察カードを毎日記入して、自分の体調を確認してくださいね。

健康観察カードを毎日記入して、自分の体調を確認してくださいね。

体温OK!  
体調もバッチリ！

