

ほけんだよい5月号



令和3年 山口小学校保健室

新学期が始まって、1か月がたちました。ようやく新しい環境にも慣れてほっとする5月は、実は、今まで緊張していたぶんの疲れが出やすい時期です。元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。



5月の健康診断の日程

実施日	検査・検診	準備すること
5/10 (月)	内科検診 ☆対象者：全員	・夏の体操服を持ってくる
5/11 (火)	心電図検査 ☆対象者：1年全員 他学年の希望者	・事前に靴下は脱いでおく ・心臓の検査をするので、検査場所では静かにする
5/13 (木)	歯科検診 ☆対象者：全員	・当日の朝、忘れずに歯磨きをしてくる
5/13 (木)	尿検査 ☆対象者：全員	・当日の朝一番のおしっこをとる

5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新 型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。



- ・散歩中の犬が間違えて飲みこむ
- ・足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マ スクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはずす
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う

新学期になって1か月・・・

疲れは出ていませんか？



- 食欲がない
- 頭が痛い
- 集中できない
- やる気がでない

心と体が疲れているサインかもしれません。

自分でできるおすすめリフレッシュ

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- 外で体を動かす
- 好きな音楽を聴く
- 信頼できる人に相談する
- 今の気持ちを紙に書いてみる



生活リズム 乱れていませんか？

食事

3食、バランスよく食べていますか？
とくに朝食は1日をはじめるエネルギー源です。寝坊して食べられないということのないようにしましょう。

睡眠

朝起きる時間は決まっているので、夜更かしをすればするほど、睡眠時間は少なくなってしまいます。まずは早く寝ることから始めてください。

運動

毎日、適度に体を動かすことが大切です。休み時間には運動場で元気に遊びましょう。また、おうちのお手伝いも積極的にやってほしいです。

排便

朝食の後は、うんちが出やすくなります。毎朝トイレタイムを作り、規則的な排便習慣を作りましょう。