

ほけんだより

5月号

令和3年4月30日

御前崎小学校 保健室

新学期が始まって3週間が経ちます。新しい学年に慣れてきた半面、今まで張り切っていた分、疲れが出てきている子いるのではないのでしょうか。このゴールデンウィークを利用して、心も体もリフレッシュできるといいですね。



5月病 って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



体
・なんとなくだるい
・食欲がない
・頭が痛い など

心
・不安やあせりを感じる
・やる気が出ない
・イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分に合ったストレス解消法を見つけられるといいですね。心配な様子があればご相談ください。

5月6月の健康診断

検査項目	日	対象学年	注意事項
心電図検査	5月 7日(金)	1,4年	持ち物：体操服
歯科検診	5月 11日(火)	5,6年	持ち物：歯ブラシ 朝も丁寧に磨いてくる (1,2年生は午前中検診です)
	5月 12日(水)	3,4年	
	5月 14日(金)	1,2年はまゆう	
内科検診	5月 17日(月)	5,6年	持ち物：体操服 前日、お風呂に入り清潔にする 髪の毛の長い子は結ぶ
	5月 18日(火)	3,4年	
	5月 19日(水)	1,2年はまゆう	
耳鼻科検診	6月 8日(火)	2,5年	前日に耳掃除 髪の毛の長い子は結ぶ
生活習慣病健診	6月 29日(金)	4年	朝食に油ものは控える



「どのくらい成長したか知ること」「普段の生活を振り返ること」も、健康診断の大切な目的です。健康診断の結果をもらったら、お子さんと一緒に確認してみてください。

また、受診が必要なお子さんには「治療のお知らせ」をお渡します。早めの受診、治療をお願いします。なお、健康診断で見つかるのは「病気の疑い」ですので、専門医で「異常なし」と診断されることもあります。

生活リズムカードの結果

生活リズムカードへの御協力ありがとうございました。生活リズムを整えていただいたおかげで、新学期張り切っている様子や、集中して授業に取り組んでいる様子がたくさん見られました。また、欠席も少なく元気に過ごすことができました。



	1年	2年	3年	4年	5年	6年
就寝時刻	8:56	9:01	9:08	9:09	9:25	9:29
起床時刻	6:11	6:15	6:08	6:11	6:12	6:14
9時間睡眠達成者	75%	73%	45%	53%	36%	29%
22時以降に寝る者	0人	0人	0人	2人	4人	6人
メディア使用時間	81分	71分	94分	100分	92分	114分

(平日の平均)

寝る前にメディアを使用しない、絵本の読み聞かせをする、のんびり過ごす、早めに電気を消す等、寝る前の過ごし方や、帰宅後の時間の使い方に気を付けている様子がみられました。

5月は、体を動かすのに気持ちの良い季節です。昼間たっぷり体を動かし夜はぐっすり眠る、そんな生活が送れるといいですね。



ゴールデンウィークが終わると、運動会の練習が本格的に始まります。けがなく元気に本番を迎えられるように、御協力をお願いします。

外で体を動かす時間が増えます。疲れを残さないよう、規則正しい生活をさせてください。



練習ではたくさん汗をかきます。タオル、水筒を毎日持たせてください。また、髪の毛の長い子は、結んでください。



手足の爪が長いと、けがにつながるため、短く切ります。靴のサイズも確認をお願いします。

