

# ほけんだより

5月号

令和5年5月1日

御前崎小学校 保健室

新年度が始まって1か月。新しい環境にも慣れてきた頃ではないでしょうか。反面、緊張がゆるみ、今まで張り切っていた分の疲れが出ることや、運動会の練習が始まることも重なって、例年5月は欠席者や、保健室への来室者が増えてきます。

疲れをためないよう規則正しい生活をさせたり、お子さんの話をゆっくり聞いてあげたりしてください。



## 5月の健康診断

検査項目	日	対象学年	注意事項
内科検診	5月15日(月)	5,6年	持ち物：体操服
	5月16日(火)	3,4年	前日、お風呂に入り清潔にする
	5月17日(水)	1,2年,はまゆう	髪の毛の長い子は結ぶ



「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、「治療のお知らせ」をもらったら、早めの受診をお願いします。

## 運動会に向けて よーいドン！

6月3日の運動会に向けて、本格的に練習が始まります。

熱中症やけがの予防に気を付けて練習を行いますので、運動会練習や本番に全員元気に参加できるよう御家庭でも体調管理等の御協力をお願いします。



- たっぷり睡眠をとる。
- 朝食を食べてくる。
- 髪の毛の長い子は結ぶ。
- 爪を短く切る。
- 足のサイズにあった靴を履く。
- 水筒、汗拭きタオルを持ってくる。



# 生活リズムカードの結果

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
就寝時刻	8:47	8:51	9:14	9:19	9:17	9:35
起床時刻	6:07	6:09	6:09	6:15	6:06	6:16
9時間睡眠達成者	83%	71%	52%	50%	35%	35%
22時以降に寝る者	0人	0人	0人	3人	2人	11人
メディア使用時間	76分	84分	80分	114分	123分	137分

(平日の平均)

生活リズムカードへの御協力ありがとうございました。

全校で53%の児童が9時間睡眠を達成できました。あと一步で達成できそうな児童(8時間半以上)も26%いました。規則正しい生活や十分な睡眠が、体の成長や、脳の発達、心の安定の土台となります。今後も子どもたちの健やかな成長のために、御協力をお願いします。

## 心の疲れに気づいていますか？

5月病という言葉があるように、新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、この時期に心と体にいろいろな不調が出てくることがあります。

お子さんの様子はどうですか？おうちの方はどうですか？ちょっと疲れたなと感じたらひと休みを。心も体も健やかに過ごせるといいですね。



### こころのSOS

- やる気が出ない
- イライラする
- 集中できない
- 不安を感じる など



### からだのSOS

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- ぐっすり眠れない
- 食欲がない など

### SOSに気づいたら…



- 早寝早起きで生活リズムを整える
- 体を動かす



- 好きな音楽を聴く
- 趣味を楽しむ



- 信頼できる人に相談する
- 腹式呼吸をする

