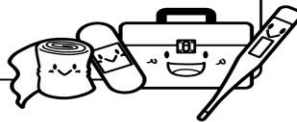




# ほけんだより

R6年 5月 院庄小 保健室



あたら がつねん げつ まいにち せいかつ はんめん すこ  
新しい学年がスタートして1か月がたちました。毎日の生活になれてきた反面、少しず  
つか ひと おも ふあん  
つ疲れがたまっている人はいませんか？「がんばるぞ！」と置いていたけれど…不安やき  
んちょうのせいで、こころ つか  
心が疲れてしまうこともあります。よくねて、しっかり食べてえいよ  
うをとって…むり じぶん  
無理せず自分のペースをつかんでいってください。

しん がつ き  
新学期から

1か月

がんばりすぎて

いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない

など

しょうじょう ひと  
こんな症状がある人は、がんばりすぎて  
つか  
疲れているのかもしれませんが。  
こころ からだ やす  
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

## 心と体を休ませるポイント



ねむ  
ぐっすり眠る



からだ うご  
体を動かす



す  
好きなことをして  
のんびり過ごす

はやね はや お あさ つく  
早寝、早起き、朝ごはん + うんちタイムを作ろう！

はや ね  
早く寝ることで、あさ  
朝スッキリと起きることができ…  
あさ お た じかん  
朝スッキリと起きることで、朝ごはんを食べる時間ができ…  
あさ た めざ  
朝ごはんを食べることで、おなかが目覚めてうんちが出やすくなります。

つまり、はやね あさ  
早寝は朝のうんちタイムにまでつながっているということです。  
きそくただ せいかつ いしき しゅうかん  
規則正しい生活リズムを意識して、習慣にしていきましょう！！



だんだんと気温が上がって、蒸し暑さを感じる日もでてきました。まだまだ本格的な暑さではないため油断しがちですが、こういった時期こそまだ暑さに体が慣れていないため熱中症のリスクが高まります。

# こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると**熱中症の危険**があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

## 健康診断の結果から **生活** も **ふり** 返ろう

受診の必要があると思われる人には、検診が終わったものからその都度お知らせをお渡ししています。お知らせをもらった人は、早めに医師による診察・指導を受けましょう。今は大切なことがないから大丈夫と想着いても、放置すると日常生活や学校生活に支障が出たり、思わぬ病気につながってしまうこともあります。

また、すべての検診が終わり次第、今年度の結果をすべて記入したものを全員に配布します。結果が悪かった人は自分の生活を振り返り、できることから改善してみましょう。良かった人も、それはなぜなのかを考えて今の生活を継続してほしいと思います。

