

* 保健だよりは保護者の方にも見せてくださいね！



健康診断

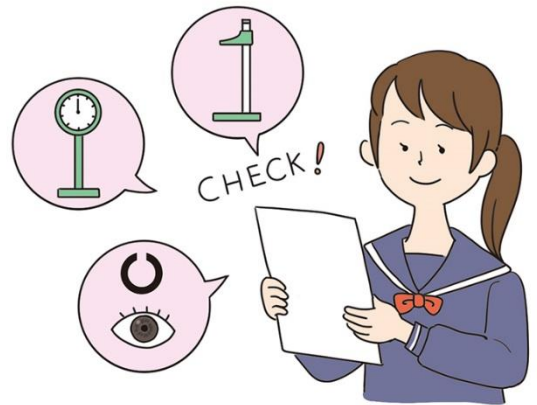
の結果をチェック!

5月19日(火)
耳鼻科検診(1年)

5月27日(水)
尿検査

健康診断の結果を見えていますか？ 健康診断の結果を確認することで、体の成長や現在の様子を把握でき、病気の早期発見・早期治療につなげることができます。医療機関の受診を勧められた人は、早めに受診しましょう。

健康診断は「受けるだけで終わり」ではありません。自分の健康を自分で守るために、活用してください。



そろそろ

熱中症に注意

【熱中症になりやすい日】

☼ 5月の暑い日 ☼ 梅雨の晴れ間 ☼ 梅雨明け

暑さに少しずつ体を慣らす『暑熱順化』をしよう！！

熱中症対策を

そろそろ

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。



めざせごみゼロ

3つのR

Reuse

くり返し使う

こわれたら直して使う、
不用品をゆずる
など



Reduce

ごみをへらす

食べのこしをしない、
マイバッグを使う
など



Recycle

材料にもどす

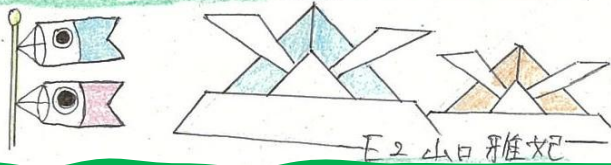
材料として再利用する
ためにごみを分別する
など





5月5日は こどもの日

こどもの日は、日本における国民の祝日で、1948年に制定された。国民の祝日に関する法律では、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに母に感謝すること」を趣旨としている。健康やかな成長や子孫繁栄を願い、柏餅やちまきを食べる。



E2 山口 雅妃

五月病ってなんで5月なの？

5月になると「やる気が出ない」「朝がつらい」と感じる人が増えます。これが「五月病」です。4月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っています。連休で緊張が少しゆるむと、そのせいで体の疲れが出やすくなります。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れ心の不調につながります。

五月病は誰にでも起こり得ます。心の病気が隠れていることもあるので、つらいときは一人で抱え込まず、周りの大人や保健室に相談してください。



T3 原田 咲結

イロコイロだと
イライラは世界共通
Hangry は、Hungry(空腹)と
Angry(怒り)を合体させた言葉で、おなかが減るとイライラしてしまうことを表します。ヨーロッパでも、空腹だとイライラ感が増し、喜びの感情が減るといふ調査結果が出ています。



「なんだか最近イライラするな」という人は、一度立ち止まり、食事を含めた生活を振り返ってみると発見があるかも

I3 吉岡

紫外線

→ 太陽の光に含まれている目に見えない光の一種

↓ 光浴のこと...

骨を丈夫にするビタミンDを作る!

紫外線の影響

日焼け、肌の赤み、シミ、しわ、そばかす
肌の老化、皮膚がん、白内障、免疫力低下

対策 → 日焼け止め、帽子、日傘、長袖

特に強い時期

春(3~5月)

夏(6~8月)

時間: 10時~14時

※曇りの日でも紫外線はあつ!



A3、松村 ころ