

ほけんだよい

5月の保健目標

からだや衣服をせいけつにしよう

令和5年4月28日 No. 6

甲田小学校 養護教諭 中村

来週から5月になり、暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいたすが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。また、そろそろ新年度の疲れが出てくる頃です。かぜやインフルエンザなどの感染症を予防しながら、今週末からの連休で体と心をゆっくり休めて、連休明けも元気に過ごしてほしいと思います。そして、衣服の調整などをこまめに行い、規則正しい生活を心がけてくださいね。

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!!



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

*お休みの日も学校がある日とできるだけ同じ生活リズムで過ごせるといいですね!

5月病に注意して!



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか? ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてね。

- ☐ モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- ☐ 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷりとる)
- ☐ 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

健康診断予定表 ※ほぐら学級は、各学年に入ります。

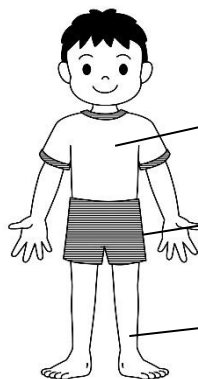
月 日	項 目	対 象
5月 8日 (月)	心電図検査	1年生
5月10日 (水)	尿検査 (3回目)	1・2回目未提出者・陽性者
5月15日 (月)	耳鼻科健診	1・2・3・5年生 4・6年生の対象者
6月13日 (火)	眼科健診	全校児童

5月8日（月）1年生の心電図検査があります。

◎こんなことを調べます

生活をする中で、気を付けなければならない心臓の病気や不整脈がないかどうかを調べます。
心臓は縮んだり、ふくらんだりして酸素や栄養が含まれた血液を体中に送り出しています。
心電図検査では、心臓が動くときに発生する弱い電流を読み取って、異常や病気がないかを調べます。

◎検査の時の服装について



上半身は裸で行います

体育用の短パン（ハーフパンツ等でも可）

足首が見えるように靴下を下げます

※着替えやすいトレーニングウェア等で登校させてください。

※ベットに横になって検査を受けるので、髪の毛が長いお子さんは、2つに結んで登校させてください。

～検査の受け方～（検診車の中で検査を行います）

①ベッドに仰向けになって、寝ます。	②手首、足首、胸に器具をつけます。
③そのまま、1～2分間寝ます。	④器具をはずして、検査は終わりです。



けんさは、いたくも、ピリピリもしません。
あんしんして、うけましょう。