

令和7年5月1日

せいわにししょうがっこうほけんしつ  
成和西小学校保健室

No.5

はる かぜ ここち  
春の風が心地よく、さわやかな季節がやってきました。みなさん、体調はどうですか。

あたら かんきょう あたら て あ がつ きゅう つか かん  
新しい環境に、新しい出会いがあった4月がすぎ、急に疲れを感じるころかもしれません。

そんな時こそ、きそく正しい生活を心がけて、心も体も元気いっぱいにすごせるといいですね。



## 5月の保健目標 規則正しい生活をしよう

5月はゴールデンウイークがあります。つい、おそい時間までゲームをしてしまったり、

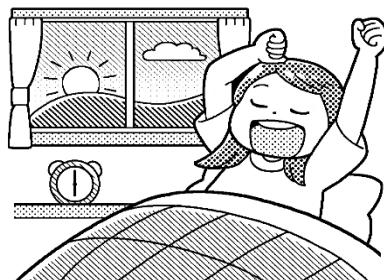
おひるねをしすぎて夜、なかなかねむれなかったりと、睡眠リズムが崩れやすくなります。

## ★ ☆ ★ ☆ ★ 「すいみん」は健康の基本です ★ ☆ ★ ☆ ★

しっかりとねむると、心も体もすつきりして1日を始めることができます。すいみん不足は、心身にさまざまな不調をもたらすので、早起き早ねを心がけましょう。

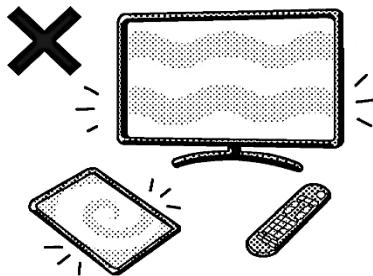
### ぐっすりねむるためのくふう

#### まずは早く起きる



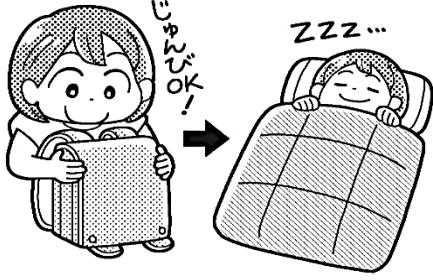
まずは朝早く起きて、1日元気に活動すれば、夜は早くねむくなります。

#### 強い光をさける



ねる1時間前からは、テレビやタブレットを見るのをやめましょう。

#### 入みんぎ式をつくる



例)次の日の準備をしてベッドへ  
ねる前に毎日同じ行動を  
することで、ねむりにつき  
やすくなります。

## おうちのかたへ

5月21日(水)に結核検診(内科検診)を行うため、本日、「結核検診問診票」をお配りしました。この問診票は、全員の提出が必要です。くわしくは、問診票の裏面をご覧ください。もれの無いようにご記入いただき、配布した封筒に入れて、期限までに提出してください。よろしくお願ひいたします。

〆切は5月9日(金)です。

# そろそろ熱中症に注意！！



熱中症

が増えてきます

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなつた日は熱中症に要注意！  
 「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。



- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策  
 しましょう。疲れたときや  
 たいせつ  
 体調が悪いときは無理をし  
 ないことも大切です。

## よい歯のコンクールについて（歯科検診）

例年執り行われています、『歯と口の健康週間事業』の一環である「よい歯のコンクールの児童・生徒の部」が今年度も実施されます。

5月15日の歯科検診で、6年生の児童の中から、松生先生（学校歯科医）に出場者を1名選出していただき、その後、コンクールに出場する代表者の歯の写真撮影を行います。  
 【※撮影については、個人情報のため、個人を特定できないよう口腔内のみ（鼻より下、顎より上）で行うよう留意します。】ご理解・ご協力いただきますようお願ひいたします。

また、「歯・口に関する図画・ポスターコンクール」では、1,2年生が図画の制作をおこないます。学校代表者は各学校にて表彰式を執り行う。最優秀賞受賞者のみ、表彰式を、6月8日午前10時から名張市にて執り行うということです。

やまだ しのぶ

らいこうび

★スクールカウンセラー 山田 忍先生】5月の来校日 ★

- ・5月22日(木)⇒9:00～12:00
- ・5月29日(木)⇒13:00～17:00

相談の予約は担任あるいは、  
 保健室の西口にご連絡ください。

