

# ほけんだより

# 5月

令和6年5月1日  
自由ヶ丘南小学校  
保健室 鶴永

おうちの人といっしょに読みましょう。

新学期がはじまり、あっという間に1カ月が経ちました。みなさん、学校生活には慣れてきましたか？毎日が楽しい！という人もいれば少し疲れがたまっているかも…という人もいます。元気に登校するためにも、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。

## 5月の健康診断のお知らせ

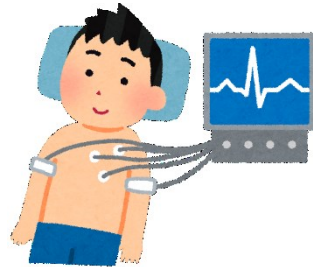
【内科・結核検診】

8日(水) 1～3年生  
15日(水) 4～6年生



【心臓検診】

9日(木)  
※1年生のみ



【眼科検診】

10日(金)  
※1・4年生のみ



内科検診と心臓検診は体操服が必要です。  
忘れずにもってきましょう！

### 保護者の方へ

- 4月は、保健関係で提出していただく書類が多くありました。丁寧な記入、早めの提出をしていただき大変助かりました。ご協力ありがとうございました。
- 健康診断が続きます。治療の必要なお子様には「受診のすすめ」をお渡しします。早めの受診をお願いします。

<裏もあります>

# 運動会の練習が始まります

ゴールデンウィークが明けると、運動会の練習が本格的に始まります。

運動会当日、練習の成果を発揮するためにも、けがや病気なく過ごしましょう。

そのためにできることを5つ紹介します。

## ① 睡眠をたっぷり取る

寝不足で運動をすると、  
気分が悪くなったり、ケガを  
しやすくなったりします。



## ② ご飯をきちんと食べる

特に、朝ごはんは大切です。  
行動するためのエネルギーに  
なります。



## ③ 身だしなみを整える

はきなれたくつをはきましょう。  
また、熱中症対策のためにも、  
ぼうしは必ずかぶりましょう。



## ④ 水分補給をする

練習が始まる前、  
休憩時間、練習が  
終わったあとなど、  
こまめに水分をとりましょう。  
飲み物はいつもより多く準備  
しましょう。



## ⑤ 汗をふく

汗をかいて  
そのままにし  
おくと、かぜを  
ひきます。  
タオルを持つておきましょう。



# 「5月病」って聞いたことありますか？

こんな症状ありませんか？

朝おきるのがつらい… / 体がだるい気がする / イライラする / 食欲がない など

5月は、新しい生活の疲れが出始め、ストレスを強く感じやすい時期です。そのため、このような症状が出る場合があります。

5月病にならないようにするためには…

つらいときは、ひとりで  
抱えこまないで、おうちの  
人や先生に相談してね！



規則正しいリズムで  
健康的な生活を送ろう