

5月の保健目標 自分のからだを知ろう。

新学期がスタートして1か月が経ち、これまでの疲れや緊張が体調不良となって表に出てくる場合があります。規則正しい生活を続けることが、生活リズムを整え、体調を整える一番の近道です。お子さんが疲れているなど感じたら、早めに休めるようにサポートをお願いいたします。学校でも、子供たちのちょっとした変化に気付けるよう、目を配っていきたいと思います。



GW明けこそ要注意！

5月の連休明けに心身のバランスを崩し、不調を感じる状態を「五月病」と呼ぶことがあります。この時期は生活、気候の変化が重なる時期です。体調を崩さないよう、規則正しい生活習慣が送れるようお願いいたします。

「五月病」を防ぐポイント

・朝起きたら、太陽光を浴びる



日光には、丈夫な骨づくりや免疫力アップに必要な、ビタミンDをつくる働きがあります。

・天気のよい日は外に出て、元気に遊ぶ



適度な疲労はよい睡眠に繋がります。しっかり睡眠を取って体調を整えましょう。

・心配なこと、悩んでいることがあったら相談する



何か心配事、悩み事があったら、一人で抱え込まず、いろいろな人に相談してください。学校に相談しづらい時は、スクールカウンセラーや、「すくすくなぎさ」など町の相談機関もありますので、ぜひご利用ください。



こまめな水分補給 毎日の水筒持参のお願い

気温が上がりに始めるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。こまめな水分補給を行うために、毎日、各自で水筒を持参していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

○ 水筒に、冷たい水かお茶（無糖）を持たせてください。

○ 汗を多くかく場合は、0.1～0.2%の食塩水（500ml にひとつまみ程度の食塩を入れたもの）が、より熱中症予防に効果があります。

○ 気温や湿度の関係で雑菌が繁殖しやすくなります。水筒は毎日よく洗い、中身も入れ替えてください。水筒を入れている袋が汚れていることもありますので、清潔が保てるようお願いいたします。



暑い季節のおすすめは麦茶です。麦茶には、熱中症予防に適しているナトリウムなどのミネラルが多く含まれています。また、大麦には体を冷やす成分が含まれています。カフェイン、糖分がないので安心です。

5月の健康診断予定



月	火	水	木	金
		1	2	3
6 振替休日	7	8 内科検診 13:30 會澤先生 (1・3・5年)	9 尿検査配付 (全学年)	10
13 心臓検診全体フォロー 14:30~15:00 ゆっくら健康館 (未受診者)	14 尿検査回収 (全学年)	15 歯科検診 9:00 中島先生 (1・5年)	16 歯科検診 9:00 門脇先生 (2・4・6年)	17
20	21	22 歯科検診 9:00 中島先生 (3年) 内科検診 13:30 會澤先生 (2・4・6年)	23	24
27	28	29 尿検査回収 (一次未提出者)	30	31

- 検査の際には、換気の徹底、マスクの着用（歯科検診時を除く）、手指や器具の消毒、児童への感染予防についての事前指導など、感染症対策を講じながら実施していきます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

学校での相談活動について（お知らせ）

今年度お世話になるスクールカウンセラーの先生を紹介します。

こいぶち えつこ
鯉渕 悦子 先生

月1～2回程度来校していただく予定となっております。専門の先生に相談してみたいことがありましたら、学校までご連絡ください。日程の調整をさせていただきます。

カウンセラー

来校予定

(5月～7月)

5/7 (火)	5/21 (火)	6/4 (火)	6/18 (火)	7/2 (火)	7/16 (火)
午前	午後	午前	午後	午前	午後

☎ 南小学校 029-264-5373 【担当 中山・海野・松本】

- 児童の相談（例 友達との関係、勉強での悩み など）
○ 保護者の方の相談（例 子供の様子が気になる、子育てでの悩み、家庭の悩み など）

お一人で悩まず、気兼ねなく相談室をご利用ください。

