

けんこうひろば



南小学校ほけんだより
令和8年5月1日 発行

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、新しい環境に慣れてきた一方、体や心の疲れが出てくる頃かと思えます。特に、ゴールデンウィーク明けは体調をくずしやすくなりますので、お子さんの体調の変化に留意していただければと思います。学校でも、子供たちのちょっとした心身の変化に気付けるよう、目を配っていきたいと思います。

また、4月中は健康診断関係での配付物や提出物についてのご協力ありがとうございました。今月も様々な検査・検診があります。引き続き、ご協力をお願いいたします。

5月の健康診断予定



月	火	水	木	金
				1 尿検査容器配付 (全学年)
4	5	6	7 尿検査回収 (全学年) 8:30まで	8
11	12	13 内科検診 13:30 會澤先生 (1・3・5年)	14	15
18	19	20	21 歯科検診 9:00 門脇先生 (2・4・6年)	22
25	26 尿検査回収 (一次未提出者)	27 内科検診 13:30 會澤先生 (2・4・6年)	28	29

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。



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。

GW明けこそ要注意

5月の連休明けに「やる気がない」「朝がつらい」と感じる人が増えます。4月は新しい環境や生活リズムに慣れようと、知らないうちに気が張っています。連休で緊張が少しゆるむと、その心や体の疲れが出やすくなります。また、日ごとの寒暖差や、朝と日中の寒暖差が大きい日もあり、自律神経が乱れ心身の不調につながる可能性があります。体調を崩さないためにも、規則正しい生活が送れるよう声かけをお願いします。

【こんな症状があるときは要注意】

□頭痛 □イライラする □食欲が無い □便秘気味 □気分が落ち込む

生活リズムを整えるポイント



夜ふかしをしない



朝ごはんを食べる



スマホやゲームの時間を
守る



体を動かす



朝日を浴びる

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

頭

脳が目覚めて
勉強に集中できる



おなか

腸が動いてうんちが
気持ちよく出る



体

体温が
上がって
元気に
動ける



💧 朝ごはんを食べていない 💧

頭

エネルギー不足で
頭がぼーっとする



おなか

腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない



体

思い切り
遊ぶ元気が
出ない



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

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
鯉淵 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 / 19 (火)	6 / 2 (火)	6 / 16 (火)	7 / 7 (火)
午後	午後	午前	午後

☎ 南小学校 029-264-5373 【担当 鈴木・海野】

- 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。

