



# 5 ほけんだより

令和8年4月30日 権現堂川小学校 保健室

この月の目標

からだをせいけつにしよう

さわやかな風<sup>かぜ</sup>に若葉<sup>わかば</sup>が揺れる、気持ちのよい季節<sup>きせつ</sup>になりました。新学期<sup>しんがっき</sup>になり1ヶ月<sup>かげつ</sup>が過ぎ、心身<sup>しんしん</sup>ともに少し疲れ<sup>すこ</sup>が出る頃<sup>つか</sup>かもしれません。

今月の目標<sup>こんげつ</sup>は「体をせいけつにしよう」です。気温<sup>きおん</sup>が上がり、汗<sup>あせ</sup>をかく機会<sup>きかい</sup>が増える時期<sup>じき</sup>になります。汗や汚れ<sup>よご</sup>を放置<sup>ほうち</sup>せず、手洗い<sup>てあら</sup>いや汗の始末<sup>あせ</sup>を丁寧<sup>しんまつ</sup>に行<sup>ていねい</sup>うことは、病気<sup>びょうき</sup>の予防<sup>よぼう</sup>だけでなく、心<sup>こころ</sup>のリフレッシュにも繋が<sup>つな</sup>ります。身<sup>み</sup>の回り<sup>まわ</sup>を整<sup>ととの</sup>えて、5月<sup>がつ</sup>も清々<sup>すがすが</sup>しく健康<sup>けんこう</sup>に過<sup>す</sup>ごしましょう。

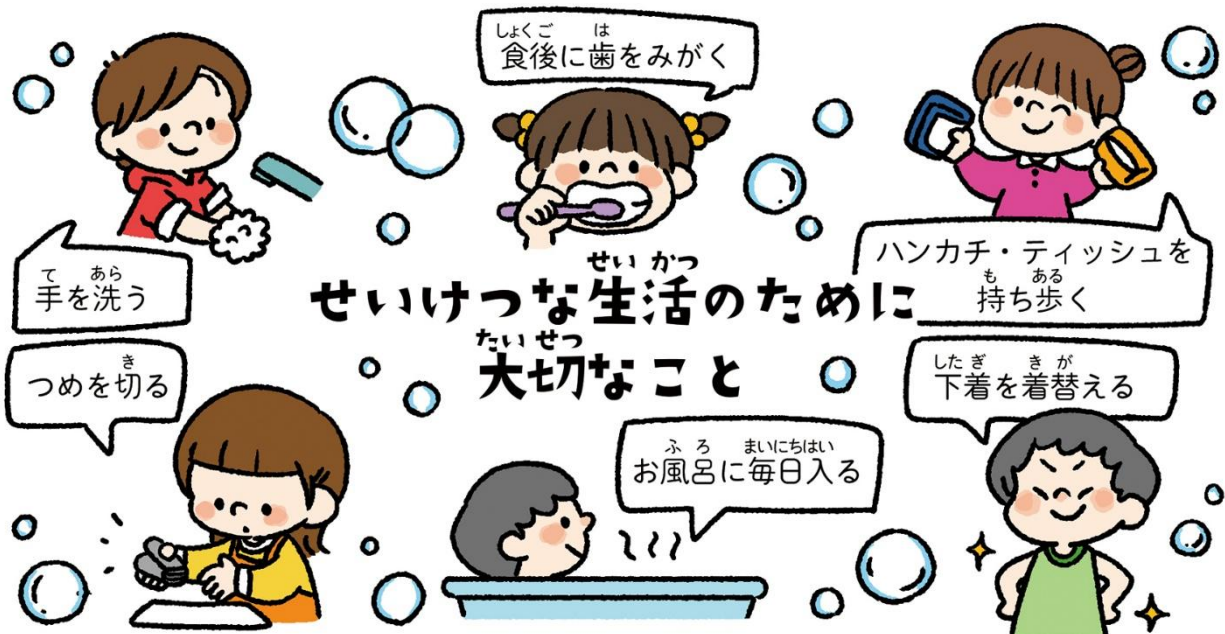
## 5月の保健行事



(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
			7日	8日 尿検査 配付(全)
11日 尿検査1日目(全)	12日 尿検査2日目(全)	13日	14日	15日 色覚検査 (4年希望者)
18日	19日 内科健診 (4~6年)	20日	21日 心臓検診 (1・4年)	22日 尿検査2次配付
25日 尿検査 2次	26日 内科健診 (1~3年)	27日	28日	29日

\* 予定は変更になることがあります。

\* 次回のスクールカウンセラー来校予定日は6月2日(火) 9:30~12:20です。

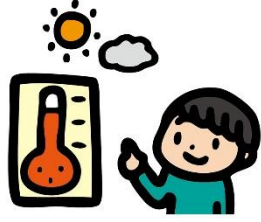


# 季節が変わっていくよ

ふくそうをきおんにあわせよう



てんきよほう 天気予報をチェック



あせ すいぶん 汗をかいたら、水分ほきゆう



ぼうしをかぶろう



## そろそろ注意が必要です!

### 熱中症

まだ体が暑さに慣れていません。体温調節がうまくできるよう、軽い運動や入浴などで汗をかき、汗腺の機能を高めておきましょう。



### 紫外線

紫外線が強くなってくる時季です。肌へのダメージを防ぐため、日焼け止めクリームを塗るなどしてしっかりケアをしましょう。



## つらくなったら、SOS!

「自分に自信がもてない」「自分が嫌い」と思っていないですか? 自分の短所や欠点ばかり気にしていませんか? 人間は、いいところもあれば、悪いところもあるもの。これは、誰にでも言えることです。まずは、これを心に留めてみて。

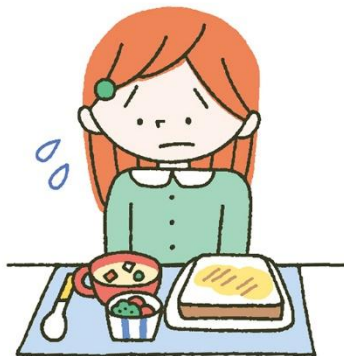
それでも、「死にたい」「消えたい」ほどつらいときは、思い切ってSOSを出して! 保健室、友だち、おうちの人、公的機関(名前をいわずにメールや電話で相談可)、誰かがあなたを受けとめてくれます。



## ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・夜、眠れない



食欲がない・つい食べ過ぎる



イライラする・やる気が出ない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。