

# ほけんだより 5月号

令和3年 5月12日  
横浜市立北綱島小学校  
校長 月橋 準弥  
養護教諭 平野 郁恵

5月のほけん目ひょう：規則正しい生活をしよう

緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。新しいクラスやお友だちにもなれてホッとする中、少しずつかれがたまってきている人もいられるかもしれません。そんな時こそ、毎日の生活を見直し、たまにはゆったりとお風呂に入ったり、すいみを十分にとったりするなど、心と体をリラックスさせるようにしましょう。

## 生活リズムを整えましょう

### ① 早ね早起きを心がけましょう

十分な睡眠は、体のつかれをとり、成長をうながし、病気を治す力を強くすることにつながります。



### ② 朝ごはんをきちんと食べましょう



朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

### ③ 朝、家でうんちをしてきましょう

朝ごはんを食べると腸のはたらきが活発になり、うんちが出やすくなります。十分なトイレタイムをとれるよう、朝の時間を家族みんなで見直しましょう。



## 心がつかれていませんか？

体に現れるサイン	心に現れるサイン	言葉や行動に現れるサイン
<input type="checkbox"/> だるい、すぐつかれる <input type="checkbox"/> なかなか眠れない <input type="checkbox"/> 食欲がない <input type="checkbox"/> 朝、起きられない	<input type="checkbox"/> いつもイライラしている <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 物事に集中できない <input type="checkbox"/> ためいきがよく出る	<input type="checkbox"/> まちがうことが多い <input type="checkbox"/> 身だしなみを気にしなくなった <input type="checkbox"/> あまり話したくない

## ～ 保護者の方へ ～

日ごろより本校の児童をお見守りくださり、ありがとうございます。保健室よりお知らせいたします。

就学援助を受けているご家庭は、児童が下の病気にかかった場合に、学校病治療券の発行により治療費の援助を受けることができます。治療券をご希望の際は、受診前に保健室までお知らせください。

治療券の対象疾患：

- ・トラコーマおよび結膜炎（アレルギー性は除く）
- ・白癬はくせん、疥癬かいせんおよび膿疱疹のうかしん
- ・中耳炎
- ・慢性副鼻腔炎およびアデノイド
- ・う歯（歯周治療等のう歯に関係のない疾病は対象外）
- ・寄生虫病（虫卵保有を含む）

## 健康診断のおしらせ

健康診断が続いています。近日の自分の健診日を確認するようにしましょう。

2・5年生 内科健診	5/12 (水) 午後～
個別級 聴力検査	5/14 (金)
5年生 聴力検査	5/17 (月)
2年生 聴力検査	5/19 (水)
3年生 聴力検査	5/20 (木)
全学年 尿検査	5/21 (金)
1・4年生 内科健診	朝8:50回収(保健室) 午後～
1年生 聴力検査	5/26 (水)

- ・内科健診の日はなるべく柄やギャザー・かざりのない薄手の半袖 T シャツ等を着て、寒い場合は上にパーカー等を着てください。（肌着は可）
- ・尿検査の採尿キットは5/19（水）配付です。21日（金）当日欠席の場合は、保護者の方が保健室に、当日朝から8:50までにご提出いただけます。
- ・聴力検査は、4・6年生はありません。

新しい学年がスタートして1か月がたちました。自分の心の様子をチェックしてみよう。

この時期の心のつかれは「5月病」といわれています。心のつかれのサインは体や心、言葉や行動にあらわれるようになります。当てはまることが多く不安なときは、お家のひとや先生に相談してみましょう。また、生活リズムを整えたり、自分の楽しいこと、リラックスできることをしたりするのもよいですね！