

≡ ほけんだより ≡ 5月

令和6年5月2日
中野区立中野本郷小学校
校長/角田 恒一
保健室発行 No.2



～ お家の人と一緒に読みましょう ～

ゴールデンウィーク明けは…^あ心^{こころ}や^{からだ}体^{つか}の^で疲れ^でが出^しやすい^{じき}時期

新しいクラスや友達に慣れようと、緊張が続いている人もいるかもしれません。自分では気づいていなくても、知らず知らずのうちに疲れがたまっているかもしれません。

☆生活習慣^{せいかつしゅうかん}を見直^{みなお}してみよう

心と体はつながっています。まずは体の調子を整えることが大切です。



☆見方^{みかた}（捉え方^{とら}）を変^かえてみよう

コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思いますか？「まだ半分もある」と思いますか？見方を変えると気持ちも変わってきますよ。

☆誰か^{だれ}に^{はなし}話を^{はなし}きいてもらおう

話すだけでも気持ちが楽になりますよ。

この他にも、自分に合ったリラックス方法を見つけて、心と体をいやしてあげてください。



ねっちゅうしょうよぼう^{ねっちゅうしょうよぼう} はじ^{はじ}熱中症^{ねっちゅうしょう} 予防^{よぼう}を始めよう

5月5日は立夏^{りっか}。「夏を感じ始めるころ」という意味です。この時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になる危険性が高くなります。

☆のどの^{かわき}渴^{かん}きを感じなくても、「こまめな水分補給^{すいぶんほきゅう}をしよう」

水筒を持って来ましょう。水筒の中身は水かお茶かスポーツドリンクとなっています。ただし、スポーツドリンクの飲み過ぎは、むし菌や肥満につながるので気を付けましょう。



☆「しっかり睡眠^{すいみん}をとろう」

☆寝^ねている^{あいだ}間に^{あせ}汗^{うしな}をかいて^{すいぶん}失^{えんぶん}った^{ほきゅう}水分^{ほきゅう}と^{かなら}塩分^{あさ}を^た補給^たするため、「必ず朝ごはん^{あさ}を食べよう」

☆具合^{ぐあい}が悪い^{わる}ときは無理^{むり}をせず、大人^{おとな}に知らせ^したり涼しい^{すず}ところで休^{やす}もう

けんこうしんだん^{けんこうしんだん} けっか^{けっか}健康診断^{けんこうしんだん}の結果^{けっか}からこれまでの生活^{せいかつ}を振り返^ふらう^{かえ}

所見のあるお子さんに「結果のお知らせ」を配付しました。保健連絡袋は、5月10日（金）までに学級担任に提出してください。受診した際は、忘れずに「診断報告書」を担任まで提出してください。

