

ほけんだより

5月



しんがくねん げつ あたら せいかつ な つか きみ
 新学年になって1か月、もう新しい生活に慣れましたか？お疲れ気味の
 ひと 人もいるかもしれませんね。5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで
 す 過ごしやすいですが、あさばん につちゆう きおんさ おおき たいちよう くす
 時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。ゴール
 デンウィーク ちゆう きそくだ せいかつ こころ
 中も規則正しい生活を心がけてくださいね。

長岡京市立長岡第九小学校 令和5年5月

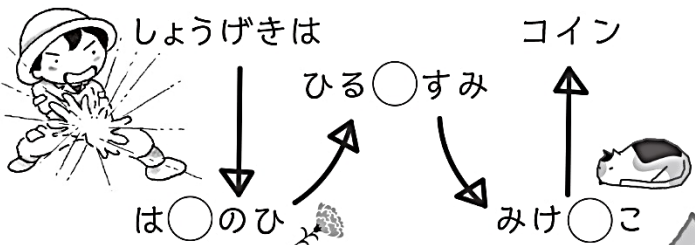


チャレンジ!

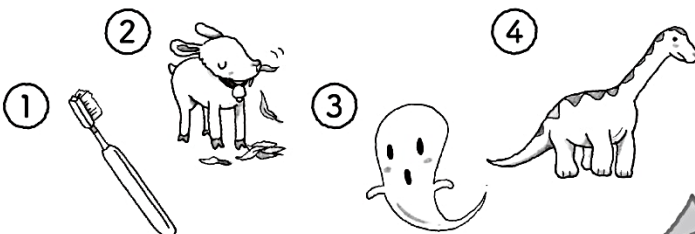
宝さがし

3つのクイズを解いて、
 たからばこ あんごう てい
 宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

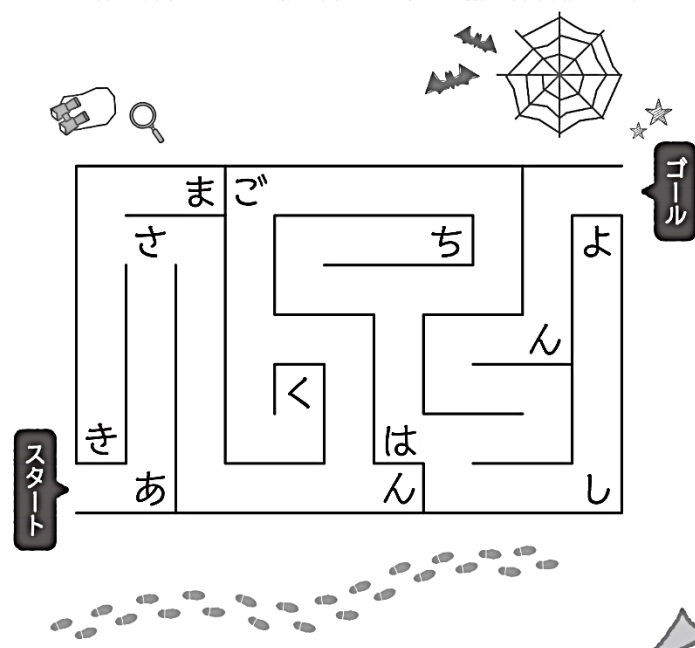
クイズ01 ○に入る言葉は？



クイズ02 4つの絵の最初の言葉をつなげると？



クイズ03 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!



疲れが出やすい時期です



「5月病」という言葉を聞いたことがありますか？
 あたら かんきょう ともだち きんちよう し しらず しらずのうちにつか
 新しい環境や友達に緊張し、知らず知らずのうちに疲れがた
 まる。→連休で気持ちがゆるむ。→連休明けに体と心のバラン
 スを崩していろいろな体調不良が出てくる。このことを5月病
 を言います。(正式な病名ではありません。)

心が疲れているときのサイン

- 気分が落ち込む
- 食欲がない
- 便秘気味になる など

心が疲れた時はどうすればいい？

- 何もしない時間をつくる
- 好きなことをする
- 友達や信頼できる人に相談する
- ぐっすり眠る

睡眠不足だと、嫌な記憶や感情が
 残っている間に整理されず、次の日に
 残って気持ちがすっきりしないよ。



カギ(暗号)を
 入力しよう!

宝箱の中から
 出てきたのは...

元気なからだ!



答えは
 はやね・はやおき・あさごはん。
 いい生活リズムを作って、
 元気に過ごしましょう!

クイズ01 _____
 クイズ02 _____
 クイズ03 _____

おうちの方へ（1-1, 1-2, 5年, 6年）

「結核健康診断問診票、四肢の状態の検査問診票」について

4月のお便りでもお知らせしましたが、内科検診で使用する問診票は検診の10日前に持ち帰ります。

- 1-1・6年生は、本日持ち帰ります。提出日は5/8（月）です。
- 1-2・5年生は、5/16（火）に持ち帰ります。提出日は5/22（月）です。


この問診票は3年間使用します。

1年生は新しい問診票になります。表紙の「氏名・年度・組・番号」を記入してください。中面左が結核健康診断問診票です。上段の「氏名・性別・生年月日・保護者氏名」の記入と「調査内容」欄は、該当学年のみ記入してください。中面右が四肢の状態の検査問診票です。上段の「氏名」「保護者記入欄」の記入と「質問事項」欄は、該当学年のみ記入してください。

5・6年生は、表紙の「氏名・年度・組・番号」を記入してください。中面左が結核健康診断問診票・中面右が四肢の状態の検査問診票です。中面左右ともに該当学年欄のみ記入してください。よろしくお願いします。




学校での健康診断は、ひとりひとりの発育や健康状態を把握するために行います。病院で受ける検査とは違い、「学校生活を送る中で、注意が必要なことはないか」・「疾病の疑いはないか」を調べるものです。学校から「治療のお勧め」が届いた場合は、受診をお願いします。不安や心配がなく学校生活を送っていくためにも受診と治療をよろしくお願いします。

5/1 聴力（たんぽぽ）、視力（4年）	2 視力（6年）	 5月の予定		
8 聴力（4年）	9 耳鼻科（たんぽぽ・4年）	10 聴力（5年）	11 内科（1-1・6年）	12 眼科（全学年）
15 歯科（4年・6-1）	16 聴力（2-1）、耳鼻科（2-1・5年）	17 聴力（3年）	18 聴力（2-2）、耳鼻科（2-2・3年）	19 聴力（6年）
22 眼科（欠席者）	23 聴力（2-3）、耳鼻科（2-3・6年）	24 尿検査提出日 歯科（1年・6-2）	25 尿検査予備日	26 内科（1-2・5年）

熱中症予防のポイント


5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策
しましょう。疲れたときや
体調が悪いときは無理をし
ないことも大切です。

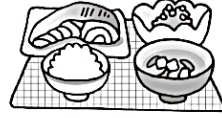
Let's うんち チェック!

うんちは健康状態がわかる体からの大切なお“便”り。
たまにはじっくり観察してみましよう。

理想のうんち

- 形：バナナ
- 色：黄色、黄褐色
- におい：少ない
- 硬さ：練り歯みがき

- 食物繊維を取り入れた栄養バランスの良い食事
- 規則正しい生活リズム
- 適度な運動
- 悩みを抱え込まない



うんちは食事や運動、ストレスの影響を大きく受けます。“理想のうんち”じゃなかった人は、次のポイントを意識しましょう。