

# ほけんだより 5月

令和7年5月9日  
阪南小学校保健室

5月になりました。気温もどんどん上がり、外で元気に遊ぶとじんわり汗をかくようになりましたね。ただ、朝や夕方に吹く風はまだまだ冷たかったです。かいた汗が冷えて風邪をひいてしまう…なんてことがないよう、しっかりと体温調節をしましょう。

## その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？



出発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとになります。10分早く起きることから始めてみましょう。

ゲームのやりすぎで、めが悪くなったり肩がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、『ゲーム依存症』になってしまふことも。使い方のルールを決めましょう。



おやつをダラダラ食べていると、肥満につながったり、むし歯になるリスクも高くなります。量や時間を決めて食べるようしましょう。

睡眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

### おうちの方へ

★4月に引き続き、健康診断を行います。できるだけ欠席のないよう、ご協力をお願いいたします。また、昨年度と同様、受診勧告がある場合は「視力検査と眼科検診の結果」と一緒に、「聴力検査と耳鼻科検診の結果」と一緒にお知らせさせていただきます。そのため、視力・聴力検査の実施からお手紙が届くまでに少々時間のズレが生じますが、ご了承ください。

★いつもティッシュの空箱回収にご協力ください、ありがとうございます。引き続きよろしくお願ひいたします。

## 5月に気をつけたいこと

### あつい？さわい？ 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でじょうずにあつさ・さむさを調節しましょう。

### のどがかわいた！の前に 水分をとろう

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

### おさまに注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！

新学期が始まって、ひと月



つかれていませんか？

からだ の不調は？

- 頭やお腹が痛い
- 食欲がない
- 何となくదるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

心 の不調は？

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 気持ちが沈む
- なにをするのも面倒くさい

つかれがたまっているようなら、こんなことを試してみましょう。

#### ★からだを動かしてリフレッシュ

軽い運動をしてみよう。

#### ★好きなことでほっこり

読書でもゲームでも、好きなことをしよう。

#### ★悩みを抱え込まない

話すと気持ちが軽くなることもあります

## すこちゅうい ケガは少しの注意でふせげます

新学期の緊張がほぐれてくる5月。疲れがどっとたり、気がゆるんだりで、ケガも多くなります。こんなことに注意！

とうげこうちゅう  
登下校中は…

- ⚠ おしゃべりに夢中になりすぎない
- ⚠ 道路でふざけない、走らない
- ⚠ 信号を守る

がっこうなか  
学校の中では…

- ⚠ ろうかや教室の中は走らない
- ⚠ そうじの時間にふざけない
- ⚠ 道具は正しい方法で使う
- ⚠ 爪が伸びてきたら切る



～あとから後悔するより、ちょっとした注意でケガをふせぎましょう。～