

新しいクラスが始まり1か月が経ちました。新しいクラスでの学校生活に慣れてきた一方で、からだやこころの疲れが出やすい時期でもあります。5月は気温も変化しやすく、日に日に暑さも増していきます。からだ暑さに慣れていないこの時期は、夏ほど気温が高くななくても熱中症に注意が必要です。たっぷりの睡眠、バランスの良い食事、こまめな水分補給で体調管理をしっかりとしましょう。

## 👁️ 🧠 📏 今月の健康診断 📏 👁️

実施日	項目・対象	その他
5月	9日(木) 内科検診(3年・6組)	体育着を持参しましょう
	腎臓検診(全学年)	8日(水)に容器を配布します
	13日(月) 眼科検診(3年・6組)	
	16日(木) 内科検診(1年)	体育着を持参しましょう
	20日(月) 眼科検診(1年・2年)	
	23日(木) 歯科検診(3年・6組)	朝、歯をみがいてから登校しましょう
	29日(水) 腎臓検診2次(該当者)	28日(火)に容器を配布します
	31日(金) 身体計測(全学年)	体育着、めがね(普段使用している人のみ)を持参しましょう

— 来月も健康診断があります。持ち物や注意事項をよく確認してしっかり受けられるようにしましょう。 —

### 健康診断の結果について

各健康診断の結果については、“疑いあり”の場合のみ「健康診断結果のお知らせ」を配布します。“異常なし”の場合は結果の配布はありません。歯科検診の結果については現在の口腔状態をお伝えするために、全員に配布します。すべての健康診断が終了後、結果をまとめた「健康記録カード」を全員に配布します。



### 保護者の皆様へ

「健康診断結果のお知らせ」を受け取りましたら、病院を受診し、結果をご提出ください。既に受診済みまたは通院中の場合でも、「健康診断結果のお知らせ」を配布することがあります。その際はお手数ですが、その旨を担任または養護教諭までご連絡ください。その他、結果について気になることがありましたら、養護教諭までご連絡ください。

1日のスタート!

## 朝ごはんはなぜ大切?

新年度が始まって1か月。元気に過ごしている人が多い一方、「だるい」「しんどい」と保健室に来る人も。原因のひとつに、“朝ごはん抜き”があるようです。改めて、朝ごはんについておさらいしましょう。

### ◎朝ごはんを食べると?

- ・体温が上がって、からだが目をおさめます
- ・脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくはたります
- ・腸がしげきされ、うんちが出やすくなります



### ◎どんなものを食べるといいの?

- ・たんぱく質→体温を上げます
  - ・肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など
  - ・炭水化物→脳へのエネルギーになります
- ごはん、パン、めん、シリアルなど

★野菜やくだものもくわえると、より栄養バランスのいい朝食になりますよ!



# そうなんすってどんなこと？

## 「相談力」も大切な “カ” です

ちから

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？自分で解決策を考えたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できていればOK！でももし、いつまでも考えてしまったり、落ち込みから抜け出せないときは、「相談力」を発揮してみましょう。

どう相談したらいいかわからないとき



話しかけやすい人は誰ですか？耳を傾けて話を聞いてくれる人がいるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれませんね。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“カ”です。保健室も「相談力」のお手伝いをしています！！



誰かに悩みを話したり、大事な話をするときはドキドキして、勇気がいりますよね。大人でも同じです。でも、勇気を持って、心を開いて話をしてみると…話して良かった。と思えます。何かあったら誰かに話してみましよう。

基本は無理をしないこと！

## 熱中症予防のための目頃からの心かげ



規則正しい生活で体調を整える 喉が渇く前にこまめに水分をとる 運動するときはこまめに休憩をとる

暑く湿度が高い環境や、運動によって汗をかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体に様々な障害（めまい、頭痛、吐き気など）が起こることを熱中症といいます。まだ暑さに慣れていない人や、睡眠不足の人、体調が悪い人は熱中症になりやすいので気をつけましょう。また、すぐに水分補給ができるように水筒を持参するようにしましょう。（水・お茶類・スポーツドリンクは可）