

ほけんだより

5月



令和6年5月27日
北区立都の北学園
保健室（前期課程）

都の北学園が開校して、もうすぐ2ヶ月が経ちます。新しい校舎、新しいクラスの友達、新しい担任の先生、標準服と、新しいことばかりで楽しいと感じる人もいれば、まだ慣れないことが多い毎日に不安や疲れを感じている人も多いと思います。自分の好きなことをしたり、ゆっくり休んだりしてストレスを溜めすぎないようにしましょう。また、相談したいことがあったときは、言いやすい人に相談することも大切です。

見逃さないで！ ストレスのサイン



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

—今後の健康診断予定—

実施日	対象者	実施内容	備考
5月30日 (木曜日)	5年生	内科検診	
	1次・2次提出 忘れ	尿検査提出	8時50分までに保健室 まで提出してください。
5月31日 (金曜日)	1・2年生	歯科検診	朝丁寧に歯みがきをして きてください。

〈保護者の皆様へ〉

健康診断へのご協力ありがとうございます。学校での健康診断は、スクリーニング(疑いのあるものを抽出するふるい分けの検査)です。学校から「結果のお知らせ」を受け取った人は、早めに受診をお願いします。また、病院で「異常なし」と診断される場合もあります。ご了承ください。

また、歯科健診は全員に結果を配布します。結果をご確認いただき、「要受診」に該当するお子さんについては、早めに受診をお願いします。

5月の保健目標

～生活リズムを整え、健康なからだを作ろう～

日中は真夏のような暑さの日もあれば、肌寒く感じる日もあったり気温の変化が激しい今の時期は体調を崩しやすい時期です。これから梅雨に入ると、蒸し暑い日が増えてきます。暑さに負けないよう、生活リズムを整えて健康に過ごしましょう。



〈熱中症予防に向けてのお願い〉



- すぐに水分補給ができるよう水筒を持たせてください。特に夏場は 800mL 程度入る大きさの水筒を推奨します。
- 規則正しい生活習慣を送るようお願いいたします。寝不足や朝食欠食は熱中症になりやすくなります。また、食事から水分や塩分を摂取することが大切です。
- 本格的な暑さの前に、軽く汗をかく運動や入浴などを習慣化することで暑さに慣れる身体作り（暑熱順化）をしましょう。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかると言われています。暑くなる前から余裕をもって活動し、暑さに備えましょう。
- 汗ふき用タオルのご用意をお願いいたします。冷却タオルなどの持参も可能です。