

# 5月のほけんだより



令和4年(2022年)5月9日  
豊中市立庄内西小学校 保健室

## からだ・心のつかれ 大切にしたい『ひと休み』



新年度がスタートして、おおよそ1か月。だんだん新しいクラスや学年にもなれて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、ふと気づくと「なんだか、からだがだるくて重たい」「気分がちょっと落ちこみぎみ」、そんなことはありませんか。



学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、きんちょうしてたりして、からだも心もつかれやすいです。すいみんを多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる…動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間を作りましょう。

いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいのです。

いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいのです。



## 健康診断の日程

- 11日(水) 耳鼻科検診  
1・4年全員、他学年は抽出
- 19日(木) 内科検診 1・3・5年
- 20日(金) 尿検査 全員

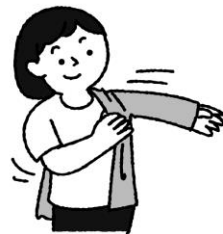


## 結果をもらったらどうする?

健康診断の結果をもらったAさんとBさん。Aさんは「むし歯ができていないのか…。早く歯医者さんに行かないと!」と、おうちの人に結果を渡しました。Bさんは「視力検査の判定、『C』なんだ。まあいっか」と、部屋の引き出しにしまってしまいました。どちらが正しいか、みなさんならわかりますよね。健康診断の結果は、今のあなたのからだの様子を伝える大切な情報。治す必要があるときは、早く受診するようにしてくださいね。



## 急な暑さに「ご用心」 寒暖の差が大きいこの時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で  
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な  
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは  
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり  
紫外線を避けよう