ほけんだより 5月

矢祭小学校
保健室
令和５年５月10日

～新しい学年になり、1か月がたちました～

運動会も近づいて、毎日がんばっているみなさん、からだと心の調子はどうですか？からだと心が疲れると、けがをしたり、体調をくずしたりしやすくなります。万全なからだで学校生活を送るためにも、しっかり睡眠をとり、ごはんを食べて、元気を回復させましょう！

せいけつで ○○予防！

「歯みがきってめんどうくさい！」「見た感じ、よごれがついていないから手は洗わなくていいよね」「つめがのびているけど、まあいいか」…こんなふうに考えている人はいませんか？　でも、歯みがき・つめ切り・手洗いなどをしないのはNG！　せいけつをたもつことは、いろいろなことの予防につながります。

- 歯みがき…むし歯や歯周病予防
- つめを切る…けが予防
- 手洗い…かぜなどの感染症予防

★あのゆうめいじんと くらべてみよう★

みなさん、発育測定おつかれさまでした。あの後、保健室には「もう１回身長をはかりたい！」という声がちらほら…。

そこで、いろんなゆうめいじんと身長をくらべられる「**身長の木**」をつくってみました！

1階の廊下の壁にはってあります。ぜひ、休み時間にくらべてみてね。目指したい身長に向かって、規則正しい生活を送りましょう♪

5月病に注意して！

最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？　ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてね。

- □モヤモヤを吐き出す（信頼できる人に話す、日記を書くなど）
- □早寝早起きを心がける（睡眠をたっぷりとる）
- □朝、近所を散歩する（太陽の光を浴びる）

5月12日（金）は…

- 尿検査（全学年）
- 貧血検査（5年生の希望者）
- 心電図検査（1・4年生）

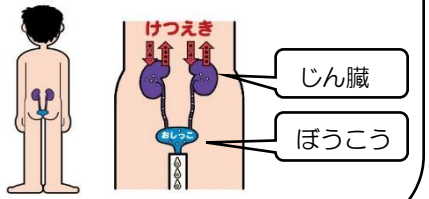
の日です！

心電図検査

心臓が正しく働いているかを調べます。

尿検査

じん臓（おしっこを作るところ）や、ぼうこう（おしっこをためるところ）に病気がないかを調べます。



貧血検査

体内に酸素を送る大切な血液の中の成分「ヘモグロビン」が減っていないか調べます。