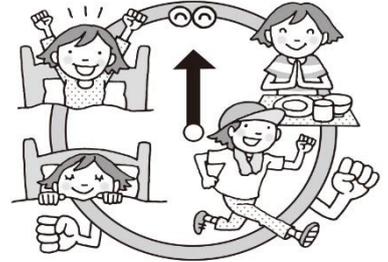


ほけんだより 5月

令和7年5月13日
高岡市立高陵小学校
保健室

5月になり、日中は動くとき少し汗ばむような日が増えてきました。まだ体が暑さに慣れておらず、新学期の疲れも出てくるタイミングで、熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごす基本は生活リズムを整えることです。おすすめは、毎朝決まった時間に起きて、太陽の光を浴びることです。体内時計がリセットされて1日元気に過ごせますよ。

きそくただいせい せいいかつで 規則正しい生活で



あつ 暑さに負けぬ 体をつくらう



心にもお薬をあげよう!

- 元気が出ない
- イライラする
- 疲れを感じる
- 食欲が出ない
- 学校に行きたくない
- やる気が出ない
- 好きなことも楽しくない
- 頭痛や腹痛がある
- なかなか眠れない
- なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

新しい環境の変化についていこうと頑張りがすぎてしまい、自分でも気付かないうちに疲れがたまっている人も多いかもかもしれません。疲れた体と心を、連休中や休日休めることはできましたか。自分の生活を振り返り、できることから試してみましょう。

立ち止まってもいいんだよ



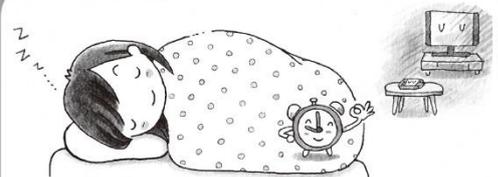
そんなときは肩の力を抜いて、こんなことをしてみてもいいよ。

おうちの人や友達と話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも気持ち軽くなる場合があります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断が4月から始まり、6月まで続きます。各健診終了後、医療機関の受診が必要な場合は、受診カードを渡して通知しています。早期発見・早期治療のため、早めに医療機関で受診・相談をお願いいたします。

1学期の視力検査の結果、視力がB(0.9~0.7)、C(0.6~0.3)、D(0.3未満)のお子さんに視力相談カードを配付しました。受診後は学級担任へカードを提出してください。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。



まちがいさがし

交通安全編

まちがいは3つ。探してみましょう。

こたえ

自転車て歩道を走っている
自転車は軽車両。基本的には車道を走ります。車道を安全に走れないときは歩道を走っても良いですが、歩行者優先。

道に広がって歩いている
他の人の迷惑になるほか、車道側にはみ出して接触事故につながることも。おしゃべりが楽しくても、安全確認は忘れずに。

ヘルメットをかぶっていない
自転車事故で亡くなる時は、頭に致命的なケガを負っているパターンが多いです。ヘルメットで防げたかもしれません。

5月11~20日は **春の全国交通安全運動**
初めての道でも慣れた道でも、自分や周りの人の安全を守る行動を。



5月31日は世界禁煙デー

知っている? **タバコにまつわる話**

喫煙の健康被害は国際的にも問題視されており、禁煙を推進するためにWHOが定めたのが「世界禁煙デー」。様々な啓発活動が行われています。

喫煙リスクはがんだけじゃない!
喫煙でリスクが上がる病気は肺がんが特に有名ですが、他にも、脳卒中、心疾患、糖尿病などの危険因子にもなると言われています。

禁煙が採用条件の企業がある!?
本人の健康管理の問題のほか、一緒に働く人への受動喫煙防止の意味でも、禁煙を採用の条件にしている企業があります。従業員の健康を守る上で、それだけ喫煙の影響が重く見られているということですね。