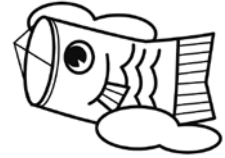


# ほけんだより5月

平成29年5月1日  
さいたま市立つばさ小学校

## 5月の保健目標『見つかった病気を早く治そう』

緑がまぶしい若葉の季節です。ちょっと気をつけて見ると、ぐんぐん成長する花や草木に気づくはず。ちょうどみなさんと同じですね。いろいろなものをどんどん吸収して、日々成長してください。



## あれっ?なんかちよつとつかれてる?

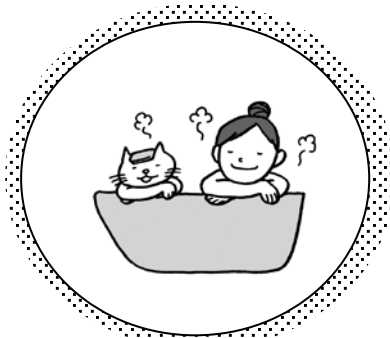
新学期が始まって、約1カ月がたちました。入学や進級で新しい出会いがあり、環境も大きく変わったと思います。「楽しいけど、緊張する～」という人も多いでしょう。

こんなときは、自分でも気づかないうちにつかれがたまっていることがあります。「5月病」という言葉もあるとおり、夢中で過ごしていた4月が終わるくらいに調子をくずすことが多いようです。睡眠時間や食事に注意し、この時期も元気に過ごしましょう。

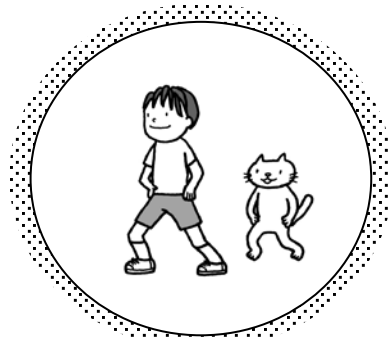
### つかれたなあ…と思ったら

#### ● 体のつかれに ●

からだ



ゆっくりお風呂に入る。



軽く体を動かす。(散歩、ストレッチなど)

#### ● 心のつかれに ●

こころ




自分の好きなことを(趣味)をする。



何もしないで、ぼんやりする時間をつくる。

**まだまだ続くよ！ 健康診断**

4月からはじまった健康診断。いくつか終わったものもありますが、まだまだ引き続き、のこりの検診や検査もおこなっていきます。この後も、前にほけんだよりでお知らせした検診・検査ごとの注意事項をまもるようにしてください。なお、検診・検査が終わったものから、もう一度病院でしっかりみてもらったほうがよいところがみつかった人には、「治療のお知らせ」をわたしています。お知らせをもらったら、なるべく早く病院に行くようにしてください。



**朝ごはんのはたらきを知っていますか？**

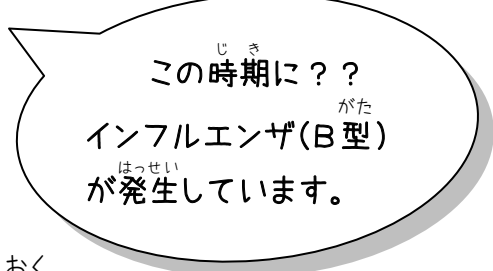
1日を元気にスタートするために欠かせない朝ごはん。では、朝ごはんにはどんなはたらきがあるのかな？

- ①午前中の活動に必要な栄養がとれます。(とくに脳は、寝ている間も働いているので、朝にはエネルギー切れになっています。)
  - ②体温をあげて、体をめざませます。
  - ③うんちが出やすくなります。
- 朝ごはんを毎日きちんと食べるためにも、早ね早起きを心がけましょう。また、夜おそい時間にごはんを食べると、翌日あまりおなかがすかず、朝ごはんが食べられないことがあるので注意してください。



**インフルエンザにかからないようにするには？**

- ①ウイルスを体に入れない！  
手洗い、うがいを徹底し、流行しているときにはなるべく人混みには行かないようにする。
- ②ウイルスが体に入っても、たたかう力を高めておく！  
バランスのよい食事をとり、夜は早めに寝て体力をつけておく。
- ③マスクを使用する！  
ウイルスの侵入を防ぐことはできませんが、吸い込む空気をしめらせ、のどや鼻の粘膜を守ったり人にうつすことを防いだりすることができる。



\*\*\* お家の方へ ~受診のお願い~ \*\*\*

定期健康診断の結果、再検査や治療などが必要なお子さんには、治療勧告書をお渡ししています。疾患によっては、時間が経過すると症状が悪化してしまうものもあります。なるべく早めに専門医での受診をお勧めいたします。受診が済みしだい、治療報告書を学校へ御提出ください。(治療勧告と一緒にあります。)

なお、視力の低下、慢性の耳鼻科の疾患などは、「毎年のことから」「わかっているから」とそのままにせず、定期検診の機会にしていだければと思います。

