

ほけんだより 5月

さわやかな5月でも…

あついかも? すずしいかも?

さわやかで気持ちのいい5月。あつすぎたりさむすぎたりせず、すごしやすい季節ですが、それでもちょっとからだを動かすと汗をかいたり、朝や夜にうす着していると少しひんやりと感じたりする日も…。そんなときのためには?

- 汗ふき用のタオルやハンカチを持ち歩く
- 「着る⇄ぬぐ」がしやすい服をえらぶ



また、日やけの原因になる「しがいせん」は5月ごろからつよくなってきます。とくにはだが弱い人は、おいしゃさん(ひふか)やおうちの方と相談しながら、ぼうしをかぶる、日やけどめを使うなど、いまのうちから気をつけてすごせるといいですね。

端午の節句(子どもの日)の豆知識

5月5日は「子どもの日」です。昔は、端午の節句とも呼ばれ、柏餅やちまきを食ったり、しょうぶ湯に入ったり、こいのぼりを掲げたりして、お祝いしてきました。柏餅を食べるのは、柏は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」につながる縁起のいい植物だから。しょうぶ湯は、しょうぶを薬草として使ってきた古代中国の習慣が日本に伝わったのが由来です。

子どもには、元気にすくすく成長してほしい。いつの時代も、そんな家族の願いを込めて受け継がれてきたお祝いの日なのです。



おやすみの日も生活リズムをくずさずに、
心も体もリフレッシュできる
ようにしましょう。



令和6年5月1日(水)
御蔵島村立御蔵島小中学校
校長
主任養護教諭

保健室に来たら

具合の悪いところ

いつから

どうして

どんなふうに

教えてください

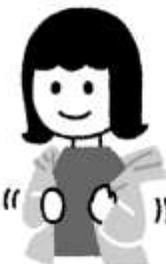


健康診断継続中



夏が近づいています

5月5日は立夏。この名前のおり、夏を感じ始めるころという意味です。5月は「春」、という印象がありますが、夏がだんだんと近づいてきていますね。急に暑くなることもありますが、みなさんはまだ慣れていないのではないのでしょうか。暑さに慣れていないときは、熱中症に注意です。こまめに水分をとり、熱中症予防を心がけてください。ね。また、暑いときは上着を脱ぐなど、服装で調節するようにしましょう。



保健行事日程は、裏面をご覧ください。

保健行事日程（5月）

月	日	曜日	検査項目	対象学年	時間（予定）	備考
5	7	月	聴力	小1	中休み	
			聴力	小5	昼休み	
	20	月	眼科検診	全員	13:05～	眼鏡がある人は、持ってきましょう。

リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

- 身体的な症状
頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど
- 精神的な症状
やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。

見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましよう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ!

誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましよう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。

できること 保つために 心の健康を