

# ほけんだより



上郷小学校保健室  
令和8年5月1日（金）

今月の保健目標



## せいかつ ととの 生活リズムを整えよう



新学期から1ヶ月が経過しました。学校生活にも慣れ、疲れが出たり、けがが増えたりする時期です。今月も「早寝・早起き・朝ごはん」で、元気いっぱい過ごしてほしいと思います。また、月末には運動会もあり、いよいよ練習や準備が始まります。お子さんが心身ともに、万全な状態で運動会に臨めるように、健康面から整えていきましょう。

5月の予定	12日（火）	尿検査二次（対象者のみ）回収
	18日（月）	内科検診
	19日（火）	歯科健診
	22日（金）	眼科検診

## 水筒について

今月から運動会練習が本格的に始まります。また、気温が上がることで予想されています。外での活動が多くなるため、水筒の準備をお願いいたします。



児童のみなさんへ

## せいかつ ととの 生活リズムをととのえ、げんきにすごすためのポイント

### うわぎで調節しよう



5月は1日の中で気温が大きく変わる日が多いです。シャツやカーディガンなどで温度を調節しましょう。

### 5月でも熱中症に注意しよう！

熱中症は夏に起こると思いませんか？実は熱中症は梅雨入り前の5月頃からおこります。とくに5月はまだ汗をかくことに慣れていないため熱中症になりやすいです。

こまめな水分補給、規則正しい生活リズムが大切です。

### メディアの使い方を見直そう



長時間使い続けると…視力の低下や音が聞こえにくくなる、眠れなくなるなどの影響が！使用する時間や音量、見る距離に気をつけて使いましょう。

## 保護者の皆様へ



### ゴールデンウィーク明けは…**疲れが出やすい時期です**



こどもは自分の体調を言葉でうまく伝えることができないことが多いです。元気に見えても、実は疲れがたまっていて…ということもあるかもしれません。よりいっそうの生活リズムの調整と、十分な睡眠を確保していただきたいと思います。



### 対処方法



睡眠を十分にとる  
（心身を休める）



気分転換をする  
（ストレスを解消する）



がんばりすぎないようにする  
（誰かに相談したり助けてもらう）

## 爪のチェックを お願いします

爪が伸びていると「割れる・はがれる・汚れがたまる・人にけがをさせる」などの危険があります。

正しい切り方は、爪の長さは指先とほぼ同じか、指先より 1~2mm 残して切る「スクエアオフカット」という切り方です。

子どもたちの健康と安全のためにご協力をお願いいたします。

