



令和8年5月1日
 穴水町立向洋小学校
 No.3 保健室
 長子配布

あたらしいかんきょうやまわりのひととのかんけいかわったこと、そしてたくさんのぎょうじ... つぎつぎつづいていこうとをこなしているうちに、「あつという間に1か月がすぎちゃったな」と感じる人が多いかもしれません。ピンと張りつめていたきもちがゆるみ、ゴールデンウィークが終わると急に疲れを感じることもあります。やるきが出ない、イライラする、しょくよくがない、ねむれないなどのしょうじょうを感じたら、こころとからだをゆっくり休めましょう。

5月の保健目標 生活リズムを整えよう

- 保健行事**
- ◇13日(水) 歯科検診 13:20~〔全員〕
 - ◇15日(金) 尿検査提出日〔全員〕 容器持ち帰り:14日(木)
 - ◇20日(水) 内科検診 13:40~〔全員〕

始めよう!

暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

今年お世話になる 学校医の先生方です

- ◇学校医 : 穴水総合病院 島中 公志 先生
- ◇学校歯科医 : まない歯科クリニック 加藤 倫 先生
- ◇学校薬剤師 : 穴水あおば薬局 原 将充 先生

学校医の先生は、みなさんの健康を守るために、健康診断のほかにも、環境や衛生面をサポートしてまいります。

外で少し汗が出るくらいの運動をする



家でストレッチなどの運動をする



湯船にゆっくりつかる



新学年になって1か月 疲れは出ていませんか?

体のピンチに気づいたら...

こんなことを試してみましょう。

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- 外で体を動かす
- 好きな音楽を聴く
- 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- どうして元気が出ないか紙に書く
- 自分ががんばっていることを言う

心と体が疲れているサインかもしれません。