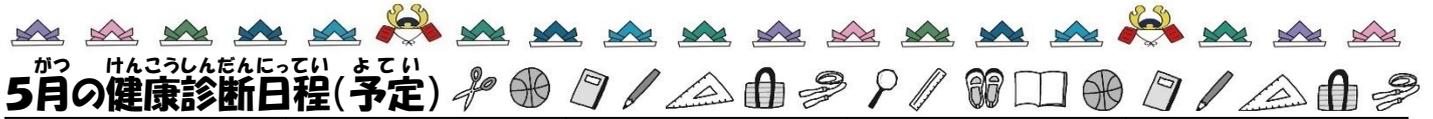




令和6年5月1日 浦和大里小学校 保健室

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動するととても気持ちがいいですね。ですが、体はまだ夏の暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動するときはこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。



5月の健康診断日程(予定)

月	火	水	木	金
6 健康診断 まだ続きます	7 視力再検査 6年・5年	8 視力再検査 4年・3年	9 視力再検査 2年 内科検診 4年②	10 視力再検査 1年 尿検査
13 修学旅行	14 修学旅行	15 尿検査 予備日	16 耳鼻科検診 全学年	17 内科検診 1年・2年・3年 ひまわり
20 眼科 全学年	21 眼科 全学年	22 内科検診 5年①	23 内科検診 5年①	24 心臓検診 1年・4年
27 内科検診 5年②	28 内科検診 5年②	29	30 心臓検診 1年・4年	31 心臓検診 1年・4年

◎健康診断の結果について

- ・健診の結果、所見があった児童には治療勧告書を配布しています。かかりつけの病院を受診し、医師が記入した「受診結果のお知らせ」を学校に提出して下さい。
- ・学校での健康診断はスクリーニング検査のため、明らかな異常が認められる場合だけでなく、病気や異常の疑いがあるものについてもお知らせしています。そのため、病院で詳しい検査をした場合、病気や異常がないということもありますのでご了承ください。



◎5月10日(金)は尿検査の提出日です!

10日が回収日となっています。当日欠席する場合でも、9時まででしたら回収が可能です。保健室までお持ちください。また、予備日は15日(水)になります。この2日以外は回収できませんのでご了承ください。

つか

# 疲れがたまっていますか？

新学期が始まって1カ月がたちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。ですが、ストレスや不安を感じることもあったはず。たまにはゆっくりする時間をとって自分の心や体のことを考えてみましょう♪

それ、心や体からの

## SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

### 体のサイン



### 心のサイン



一つひとつはちょっとしたことで、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

気分を変えて

## リフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

## こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

気温が25度を超える日も多くなり、体育や休み時間の後に気持ち悪いと来室する子がちらほらと増えてきました。

皆さん熱中症対策はできているでしょうか？熱中症は真夏になるものだと思ってはいないでしょうか。もちろん、真夏日の多い8月に熱中症になる人が多いですが、体が暑さに慣れていない今の時期から熱中症のリスクは上がっていきます。そこで、熱中症を予防するために、こまめな水分補給や休憩、帽子をかぶるなど工夫して、暑さ対策を行いましょう。もちろん、早寝早起き朝ごはんも大切です。

これらのことを意識しながら楽しく遊べるようにしましょう！