

ほけんたより 5月

おおとよしょうがっこう
大豊小学校
ねん
2026年
がっこう
5月号

ねっちゅうしょう ひと ふ じき きおんさ おお
熱中症になる人が増える時期です。また、気温差の大きい
きせつ
季節でもあります。うわぎ ちょうせい すいぶん
上着で調整し、水分をしっかりと取りましょ
う。がつ
5月は、さわやかチェックを2回行います。ハンカチやタオ
ルの準備をして、きゅうしょくまえ そと かえ とき て あら
給食前や外から帰った時は、手を洗いましょ
う。つめき しんぱい へ
爪切りをしておく、ケガの心配も減りますよ。



～5月の保健目標～

びょうき ちりょう 病気の治療をしよう！

あんぜん く 安全な暮らしをしよう！

★健康診断で、治療が必要な人にはお知らせを渡します。

はや ちりょう
早めに治療をしましょう。

★登下校の時、廊下や運動場で安全な行動ができているか

ふ かえ
振り返ってみましょう。

★汗をふくタオルや水筒を準備しましょう。(熱中症に注意！)

★週に一度爪を切り、ハンカチ・ティッシュを持ち歩きましょう。



5月の予定

※尿検査のある人は個別にお知らせします。



| ひにち | ないよう 内容 | がくねん 学年 | じゅんびぶつ 準備物など |
|--------|------------------|------------|---------------------------|
| 7日(木) | しかけんしん 歯科健診 | 1～3年生 | たいいくふく 体育服 |
| 8日(金) | | 4～6年生 | ※前日は、お風呂に入りましょう。 |
| 14日(木) | ないかけんしん 内科検診 | 1～3年生 | たいいくふく 体育服 |
| 15日(金) | | 4～6年生 | ※みみそうじ 耳掃除をしておきましょう。 |
| 26日(火) | がんかけんしん 眼科検診 | 1・4年生 | めがね 眼鏡があれば持ってきてください。 |
| 29日(金) | じびかけんしん 耳鼻科検診 | 1・4年生 | 前日にみみそうじ 耳掃除をしておきましょう。 |

こころとからだの声をきいてみよう

5月は疲れが出やすい時期です。がんばりすぎて、こころやからだのサインを見のがしていませんか。サインが見つかったら、宿題や遊びとの「メリハリ」をつけて、ゆっくり休む時間をつくりましょう。けがや病気の予防にも大切なことです。自分に合うリラックス＆リフレッシュ方法を探してみてくださいね。



五月病に気をつけよう

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

| こころのサイン | からだのサイン |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> イライラする <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある <input type="checkbox"/> 学校に行きたくない | <input type="checkbox"/> つかれが取れない <input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い <input type="checkbox"/> お腹がすかない <input type="checkbox"/> 夜ねむれない |

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



サインを見つけたら やってみよう！！

からだをうごかす



ふかくこきゅうする



そうだんする



自然の中しぜんのなかで過ごしてみませんか

ストレスの軽減けいげん

もり みどり けしき とり こえ かわ
 森の緑の景色、鳥の声、川の音、土や木の香りなどに包まれますと、私たちの脳は「安心していい」と判断します。するとストレスホルモンが減少し、リラックスにつながります。

免疫機能の向上めんえききのう こうじょう

木が放出する化学物質は、体内のNK細胞を活性化させ、ウイルスなどへの攻撃力を高めます。ある研究によると、3日間の森林浴でNK細胞が50%以上増え、1カ月以上持続しました。

たまにはスマートフォンを置いて、自然に親しんでみましょう。