



舟橋村立舟橋小学校
令和7年度 5月号

さわやかな風が吹き、過ごしやすい季節になりました。大型連休が終わり、心や体の疲れが出てくる頃でもあります。体調を崩さないよう、生活リズムを整え、十分な休養に努めましょう。



保健目標

自分の体を知ろう

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まりです。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。夏になる前の今から、暑さに負けない体づくりを始めましょう。



こまめに水分をとる



毎日早めにねる



朝ごはんをしっかり食べる

※ 毎日 水筒を
も
持ってこよう！

〈保護者の方へ〉 気温が高い日や運動をする日は、下校時まで足りるよう、いつもより多めの水分を持たせてください。



／ 保護者の方へ ／

健康診断の結果を
お渡ししています

4～6月にかけて各種健康診断が実施されています。
健康診断の結果に「受診のお勧め」の記載がありましたら、早めの受診をよろしくお願いいたします。

また、眼科検診や耳鼻科検診で受診勧告があった場合は、水泳学習が始まる前に受診をお願いいたします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査をすると「異常なし」とされる場合もあります。



清潔な生活習慣を心がけよう



①爪を短くする



②前髪は目にかからないようにする



③ハンカチ・ティッシュを持ち歩く



④石けんで手を洗う



⑤食後の歯みがき



☆病気の予防だけでなく、身だしなみやエチケットとしても清潔な習慣を身に付けていきましょう。

こころのために
リラックス
タイム
を作ろう



こんなことはありませんか？

元気が出ない、イライラする、
食欲が出ない、疲れを感じる、
学校へ行きたくない、頭痛や腹痛がある、なかなか眠れない・起きられない、等

次のことをためしてみるのも方法です。

- ☐ 睡眠をたっぷりとる
 - ☐ 適度に体を動かす
 - ☐ 誰かに話を聞いてもらう
 - ☐ ゆっくり過ごす
- 自分のペースを大切に。