

ほけんだより

千歳市立北進小中学校 ほけんだより
2022年5月25日発行 No.4



さわやかな5月、あつい？さむい？

気持ちのいい季節になりました

新年度がスタートして、早くも1カ月と半分がすぎました。晴れ渡った空に、新緑の青葉。風の気持ちいい、さわやかな季節となりましたね。コロナ禍でむかえた3度目のゴールデンウィークは楽しく過ごせたでしょうか？5月はここからだの疲れが出やすい時期です。まいにちの生活リズムをととのえ、元気にたのしくがんばっていきましょう♪

さわやかで気持ちのいい5月。でも、ちょっと体を動かすと汗をかいたり、朝や夜にうす着ていると、少しひんやりと感じたりすることも…。そんなときのために気をつけたいことは？また、白焼けの原因となる「しがいせん」は5月ごろから強くなってきます。肌がよわい人は、おうちの方と相談して、今から『たいさく』ができるといいですね。

こんな症状…「五月病」かも？



朝起きるのが
つらい
体がだるい
気がする
食欲がない
イライラする

五月病と言えは大人がなるもの、と思われていましたが、最近では子どもの五月病も増えているそうです。5月は、新しい生活の疲れが出始め、ストレスを強く感じやすい時期です。そのため、左のような症状が出る可能性があります。

五月病にならないようにするためには…

睡眠時間をしっかり確保！
つかれをとるには、ねるのが一番！

体を動かして
ストレス発散！

バランスのよい食事でも
ここもからだも健康に！

つらいときは、一人でなやまないで
おうちの人や先生に
そうだんしてみる！

規則正しいリズムで健康的な生活を送ることが大切です。また、心のイライラやモヤモヤが大きくなりすぎる前に身近な人に話をすることでスッキリするかもしれません。

「着る⇔ぬぐ」がしやすい服をえらぼう

汗ふき用のタオルやハンカチを持ち歩こう

保護者の皆さま

健康診断の結果のお知らせですが、二計測と視力については全員にお知らせを渡しています。その他の検診については、お伝えする内容があった場合のみ、お渡しします。医療機関での受診が必要な場合は、なるべく早く受診のうえ、学校へのご連絡をお願いします。

今後の健康診断予定

日程	検診	対象学年
6月 9日(木)	歯科検診	全学年
6月10日(金)	尿検査二次	再検査者、一次未提出者
7月 7日(木)	耳鼻科検診	小1・2・3・4年生 中1年生
9月30日(金)	心臓検診	小・中1年生

今月のひらいた



先週、6年生の3人と修学旅行に行ってきました！だれもケガなく、元気に帰ってくることができ、一安心です。今回行った埋蔵文化財センターや空港、支笏湖、水族館などは、みんなの中にも行ったことのある人がいるかも？みんなの思い出もたくさん聞かせてくださいね！わたしは小学校1年生のとき以来、約20年ぶりのサケのふるさと館訪問でした！！