

5月ほけんだより

令和8年4月24日
氷見市立湖南小学校
保健室



5月の保健目標
生活リズムを
整えよう

5月の保健行事

5月 7日 (木) 耳鼻科健診
5月 21日 (木) 眼科健診
5月 26日 (火) 27日 (水) 尿検査

※このほかに、5月中にゲンキッズ作戦を実施する予定です。別途連絡します。

生活リズムを整えよう

連休明けには体調不良で保健室に来る人が増えますが、その多くはお休みの間に生活リズムが乱れてしまったことが原因のようです。生活リズムを整えるには、次のような朝・昼・夜の過ごし方がポイントになってきます。

- 朝：早起きをして太陽の光をあび、朝ごはんを食べる
- 昼：日中、からだをよく動かす
- 夜：夜ふかし（とくにゲームやスマホ）をせず早く寝る



『ちょこっと アドラー心理学』～新学期疲れとの向き合い方～

5月は、少し立ち止まって心と体を整える大切な時期です。疲れているときほど、はげましの言葉よりも「そうだよね、つかれるよね」と気持ちに寄りそう言葉が子供にとって大きな安心につながります。新しい環境のなかで、子供たちはそれぞれにがんばっています。だからこそ疲れが出やすいこの時期に、安心できる関わりの中で、子供たちは少しずつ元気を取り戻し、自分の力で前に進むとする力が育まれていきます。

○「キラリ検査」について

キラリ検査とは、毎週月曜日の朝に、保健体育委員会の児童が各教室に行き、以下の内容についてチェックする取組です。（朝ご飯と睡眠時間については、個人でカードに記入します）ご家庭でも声かけや見届けをよろしくお願いいたします。

【キラリ検査の項目】

- ・清潔なハンカチ
- ・ポケットティッシュ※記名
- ・つめの長さ（手の平から見て、つめが見えない程度の長さ）
- ・赤、黄、緑の栄養バランスのとれた朝ごはん
- ・十分な睡眠（小学生にとって、心身の健やかな発育のためには9～12時間の睡眠が必要です。そのため目標就寝時刻は、1～4年生は9時、5・6年生は9時半としています。）



○水筒を持ってこよう

＊運動会の練習が始まっています。熱中症予防には水分補給！

- ・水筒の大きさは、お子さんの必要な量に合ったものを持たせてください。
- ・ペットボトルは不衛生になりやすいため持ってきません。
- ・水筒の中身は、熱中症予防のために、おぎ茶がおすすめです。
- ・水筒には、必ず名前を書いてください。



○体育や外での活動時は「ノーマスクタイム」

コロナ禍を経て、いろいろな理由で、マスクをはずせない子供が増えました。すぐにマスクを外すことは難しくても、まずは体育や外での活動時はノーマスクタイムとしてみませんか。マスク着用による熱中症のリスク、歯や口の疾患リスクを下げるためにも、学校では体育や外での活動時のマスクは外すよう指導しています。

※主治医より、運動時にもマスク着用の指示がある場合は、その旨を連絡帳でお知らせ願います。

