

ほけんだより5月

令和7年5月1日
大島町立つつじ小学校
校長 山室 誠也
養護教諭 黒田 聡美

新年度が始まって1カ月経ち、朝晩の寒暖差もあまりなく過ごしやすい季節となりました。ただ5月は疲れが出てきたり、新年度の生活に慣れてきたことによって緊張がほぐれケガが増えてきたりする時期でもあるので体調管理に気をつけてほしいところです。

そして明後日からはゴールデンウィークが始まります。「早寝・早起・朝ごはん」の正しい生活リズムを心がけて心も体も元気に楽しい思い出を作ったり、のんびり過ごしたりして息抜きとなる機会にしてください。

【今月の保健行事】

日にち	内容	学年	もちもの等
5/8 (木)	内科検診	全学年	体育着着用
5/22 (木)	耳鼻科・眼科検診	全学年	耳掃除をしましょう
5/23 (金)	心臓病検診	1年生、該当者	体育着着用
5/29 (木)	歯科検診	全学年	歯磨きを忘れずに！

それぞれの健康診断で気をつけてほしいことです。
忘れ物などがないようにしましょう！

今月の保健目標

せいかつ ととの
生活のリズムを整えよう



朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★



★ 朝ごはんを食べていない ★



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

視力検査結果について

視力検査の結果、片眼視力が 0.7 以下に該当するお子さんには“視力検査結果のお知らせ”を渡しましたので、ご確認ください。黒板の文字がはっきり見えず、授業中困っている等ありましたら、眼科の受診をお勧めします。

なお、学校での健康診断はあくまでスクリーニングです。受診した結果、異常なしと診断される可能性もありますがご了承ください。



受診が済みましたら、学校まで「検査および治療の結果」の提出をお願いします。

毎朝しっかりと「朝の光」を浴びましょう！

朝日のような強い光を浴びると、体内時計が朝方にシフトします。前日に寝る時刻が遅かったとしても、次の日は無理やりにでも早く起きて太陽の光を浴びると、生活リズムを整えることができます。

目が覚めたら、まずカーテンを開けてみましょう。気持ちよく心も体も目覚めることができるはず。ぜひ心がけてみてください。



幸せホルモン「セロトニン」を知っていますか？

朝日を浴びると体内でセロトニンが分泌されます。セロトニンは別名「幸せホルモン」と呼ばれており、体に作用してくれます。主な働きをご紹介します。

①幸福感が増す

→焦りや怒りなどのマイナスな感情を抑制し、精神を安定させる効果があります。

②緊張などのストレスを感じにくくなる

→セロトニンは緊張の原因であるノルアドレナリンの働きを抑えるため、ストレスに強くなることが期待できます。

③快眠が得られる

→セロトニンは、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」の材料となります。

健康診断の結果のお知らせについて

- 健康診断の結果は、定期健康診断がすべて終了した後、「健康手帳」でご家庭にお知らせします。お子さんが「健康手帳」を持ち帰ったら、保護者の方の見た印として P.1【定期健康診断の結果】、P.3【発育測定記録】に押印をして、担任までお返してください。
- 成長曲線はご家庭で保管してください。
- 健康診断の結果、病院受診が必要なお子さんには「健康診断結果のお知らせ」を渡しますので医療機関の受診をよろしくお願いいたします。継続治療が必要な場合は、治療を続けてください。保護者の方のご協力をよろしくお願いいたします。

