

ほけんだより5月

NO.3 2025年4月30日 御杖小学校・中学校 保健室

あっという間に4月が過ぎていきました。新しい学年になり、新しい勉強や生活に、そろそろ疲れが出てくるころかと思います。5月は小学生は全校遠足があったり、中学3年生は沖縄への修学旅行、中学1～2年生は校外学習があったりします。

毎日の疲れをためないように早寝早起きを心がけ生活リズムをととのえましょう。朝ごはんもしっかり食べて、エネルギーをチャージして登校しましょう。

アウトドアを安心安全に楽しむために

行楽シーズンにキャンプやハイキングに行く人は、以下のことなどに注意しましょう



虫に刺されないように、長袖、長ズボンを身に着け、帽子やタオルで肌の露出を避ける。



日中、外で過ごすときには、帽子をかぶって紫外線対策・熱中症対策を心がける。



河川の急な増水に注意する。水の流れが速い川は危険なので絶対に近づかないこと。

こんなにすごい！肌着の効果

暑いからといって、肌着を着ない人はいませんか？実は、肌着にはすごい効果があるのです。肌着は汗を吸い取って発散し、体温を下げる効果があります。そして、服の中の蒸れをおさえます。からだからは皮脂などの汚れも出ています。肌着は汚れも吸い取るため、肌をせいけつに保ってくれるのです。また、肌着を着ることで肌が服に直接ふれないため、服の汚れをふせげます。肌着ってすごいですね。



規則正しい生活をして、毎日を元気に すごそう！



運動器検診で「しゃがむ」のは
なんのため？

★ 答えは2つ

- A みんなですると楽しいから
- B ケガをしやすくないかをみる
- C スポーツ障害になりやすくないかをみる

答え B C

「しゃがむ」と
ときには、足のつけ
ねの関節、ひざの
関節、足首の関節
を、大きくまげます。この関節が十分ま
げられないと、かかとが床から離れたり、
後ろにころんでしまいます。太ももの前
やふくらはぎの筋肉がかたいときも、う



まくしゃがめません。
関節や筋肉がかたいまま激しい運動を
すると、スポーツ障害が起こりやすくな
ります。また、ケガもしやすいです。
しゃがみこみは、練習すればできるこ
とが多いです。でも痛みがあったり、う
まくいかないときは、かくれている病氣
がないか、病院でみてもらいましょう。

「結核問診票」と「運動器に関する保健調査票」

5月13日（火）の内科検診で「結核問診票」を校医先生に見ていただきます。封筒の中
の注意事項をよく読んで、記入漏れがないようにしてください。また、「運動器に関する
保健調査票」については、(1)～(7)の項目を家でやってみて、あてはまるところに
☑チェックをしてください。

※5月8日（木）までに提出してください！



心のメンテナンス、大丈夫？

新学年が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ イライラする
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 朝、起きられない
- ☐ 友だちや家族と話をしたくない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 勉強に集中できない



1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも!?
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



読書をする



適度な運動をする



好きな香り（アロマ）でまったりする



朝活



朝は、ギリギリまで寝ていたい？
でも、思い切って早起したら、
朝の時間をこんなにも有効に使えます。
一度、自分なりの「朝活」を試してみませんか？

早起き

で味わえるいいこと

- ・朝ごはんをゆっくり食べられる
- ・トイレに行く時間がとれる（排便習慣がつく）
- ・心に余裕ができる（学校の準備ができる、忘れ物が減る）
- ・ちょこっと学び（単語帳チェック、予習や復習）ができる
- ・ニュースや天気予報を確認できる



旬の食材クイズ

5月によくとれる旬の食材はどれ？
次の中から5つ選んでね。

そらまめ



じゃがいも



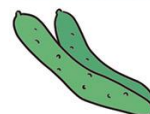
トマト



とうもろこし



きゅうり



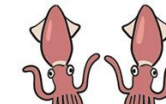
だいこん



ブリ



ホタルイカ



ヒラメ



夏みかん



りんご



スイカ



茶葉（緑茶）



答え そらまめ、じゃがいも、ホタルイカ、夏みかん、茶葉（緑茶）