



ほけんだより



令和8年5月17日発行
南城市立玉城小学校
保健室

今月の
保健目標

身の回りを清潔にしよう



新学期がはじまって、1カ月が経ちました。だんだん新しいクラスや学年にも慣れてきたところではないでしょうか。沖縄県では、ゴールデンウィーク中に梅雨入りし、ジメジメした天気が続いています。子どもたちは雨にも暑さにも負けず、元気に過ごしていますが、雨や汗でぬれて体調を崩すこともあります。着替えやタオルなどを持ってくるなど、対策をしっかりと行いましょう。

5月病に注意して！

最近、気分が落ちこんだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は「5月病」と呼ばれます。進学や進級といった春の環境変化の中でがんばってきた人、まじめな人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近、ちょっとおかしいなと思ったら次の方法を試してみてくださいね！



モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)

早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷりとる)

朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)



健康診断の日程

- 5/12 (火) 歯科健診 (1, 2, 3年)
- 5/13 (水) 耳鼻科健診 (1, 3, 5年)
- 5/15 (金) 聴力検査 (1, 2, 3, 5年)
- 5/22 (金) 視力検査 (全学年)
- 5/25 (月) ~ 26 (火) 尿検査 (二次)
- 5/27 (水) 耳鼻科健診 (2, 4, 6年)
- 5/29 (金) 内科健診 (2, 5年)

★欠席等で健診が受けられないことがないようにご協力をお願いします。

保護者の方へ



視力検査の実施についてのお願い

今年度も文部科学省の学校保健統計調査実施校となっています。そのため、視力検査では、裸眼視力と矯正視力（めがねまたはコンタクトレンズ）の検査を行います。**めがねを持っている児童は、忘れずに持ってくるようにお願いします。**また、コンタクトレンズを使っている児童は、検査時に外すことができないため、**当日はコンタクトレンズをつけずに登校**をお願いします。



1日のスタート!



朝ごはんはなぜ大切?

新年度が始まって1か月。元気にすごしている人が多い一方、とくに午前中に「だるい」「しんどい」と保健室にくる人もちらほら。話を聞くと、どうやらおもな原因のひとつに『朝ごはんぬき』があるようです。あらためて、朝ごはんについておさらいしましょう。

◎朝ごはんを食べると?

- 体温が上がって、からだが目をさまします
- 脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくはたらきます
- 腸がしげきされ、うんちが出やすくなります



◎どんなものを食べるといいの?

- たんぱく質→体温を上げます
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など
- 炭水化物→脳へのエネルギーになります
ごはん、パン、めん、シリアルなど

★野菜やくだものもくわえると、より栄養バランスのいい朝食になりますよ!



熱中症にならないために!

上手な水分のとり方ポイント

5月は体がまだ暑さに慣れていない「暑熱順化」の時期です。真夏ほど気温が高くなっても、熱中症のリスクがあります。以下のポイントを守って、上手に水分をとりましょう。また、登校の際は必ず、水とうを持参するようにご協力お願いします。



①のどがかわく前に飲む



②外遊びの前後に飲む



③朝ごはんでは水分をとる

