

ほけんだより

5月

令和7年5月2日

東広島市立寺西小学校

新学期が始まって1か月が経ちました。新しいクラスや友達など、初めてのことが沢山の毎日を、皆さんドキドキワクワクしながら過ごしていることでしょう。一気に頑張りがすぎると体調を崩すこともあります。無理せず、自分のペースで進んでいきましょう。

学校では、勉強したり体を使って体育や休憩時間を楽しんだり、友達や先生と話をしたり、たくさんのエネルギーを使います。早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整え、毎日元気に笑顔で過ごしたいですね。

連休中も生活リズムを崩さないようにしましょう。

生活リズムを整えよう

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。

クイズ! 何を食べたのかな?



3人とも違うことを言っている
けど同じものを食べたんだって。
なんだと思う?

脳にエネルギーが届いて、
朝起きたばかりでも頭が
働くよ。



体温が上がって、午前中
から体を思いっきり動か
せるよ。



胃と腸が動いて、朝うん
ちが出やすくなったよ。



答えはここにあるよ!!

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

5月の予定



5月13日(火)	1年生 内科検診
5月15日(木)	1・3年生 歯科検診
5月20日(火)	尿検査(一次)、6年生・ひまわり 内科検診
5月21日(水)	尿検査(予備日)
5月27日(火)	3・4年生男子 内科検診

5月31日は世界禁煙デー

知ってる?

タバコにまつわる話

喫煙の健康被害は国際的にも問題視されており、禁煙を推進するためにWHOが定めたのが「世界禁煙デー」。様々な啓発活動が行われています。

喫煙リスクはがんだけじゃない!

喫煙でリスクが上がる病気は肺がんが特に有名ですが、他にも、脳卒中、心疾患、糖尿病などの危険因子にもなると言われています。



禁煙が採用条件の企業がある!?

本人の健康管理の問題のほか、一緒に働く人への受動喫煙防止の意味でも、禁煙を採用の条件にしている企業があります。従業員の健康を守る上で、それだけ喫煙の影響が重く見られているということですね。



保護者の方へ

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

おうちの人と



一緒に確認