

すこやか



令和8年5月7日
西栗栖小学校 保健室

新年度が始まって1か月が経ちました。新しい学年での学校生活はどうか？
4月は新しいお友達が増え、みんなで楽しく遊んでいる姿が見てすごく温かい気持ちになりました。少しずつ慣れてきた一方で、疲れがやすい時期でもあります。それぞれ自分にあった方法でリフレッシュし、5月も元気に過ごしましょう。
体調が悪いときは無理をせず、教えてくださいね。

こころ ぐすり
心にもお薬をあげよう！

GWが終わってこんなことをかんじていませんか？

元気がでない！
なかなか起きられない！
やる気が出ない！

なかなか眠れない！
しんどいな
つかれを感じる

好きなことも楽しくない！
頭痛や腰痛がある
つかれを感じる

4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか？その変化についていこうと頑張りが過ぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

そんな時は肩の力をぬいて、こんなことをしてみてもいいよ！
どれも心のお薬になるよ！！

お家の人や友達と話す

ゆっくり時間をとって話を聞いてもらうだけでも気持ち軽くなる場合があります。

すいみんをたっぷり取る

寝る直前にテレビを見たりゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす

「～しなきゃ」「～するべき」と思うと、心と体の余裕がなくなる

適度に体を動かす

10分くらい外で散歩だけでも心と体をリフレッシュできます。

夏が始まる前に！今からできる「暑熱順化（体を暑さに慣らす）」のススメ！！

ゴールデンウィークが終わり、これからの時期に気をつけてほしいのが「熱中症」です。「まだ夏じゃないのに？」を思うかもしれませんが、実は「暑さに慣れていない今」が一番危ないのです。なので、みなさんには水分補給などをしっかりと熱中症予防を行ってほしいと思います。

「暑熱順化」ってなあに？

私たちの体は、冬の間は熱を逃がさない「冬モード」になっています。これを暑さに強い「夏モード」にきりかえていくことを暑熱順化と言います。
体を夏モードにきりかえると、こんないいことがあります！

- ☆汗をかきやすくなる → 汗が蒸発するときに熱を逃がしてくれます。
- ☆皮膚の血流がよくなる → 体温が上がるのを上手に防いでくれます。



汗をかく運動をしよう

毎日30分くらい元気に外で遊びましょう！
「ちょっと暑いな」と感じるくらいでじんわり汗をかくのがポイントです！

お風呂は「湯船」につかろう

シャワーだけで済ませず、お風呂にしっかりつかって汗をかく練習をしましょう。お風呂上がりは水分補給を忘れずに！

エアコンを使いすぎない

すずしい部屋にずっといると、体が「汗をかく練習」をさぼってしまいます。設定温度を下げすぎず、外の空気にもふれるようにしましょう。



- 【今月の健康診断】
- 5月12日（火） 尿検査2回目
 - 5月19日（火） 耳鼻科健診
 - 5月21日（木） 歯科検診
 - 5月28日（木） 眼科健診

保護者の方へ

4月から引き続き健康診断の実施にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。再検査がある児童に関しては随時、結果を通知しています。確認のうえ、受診していただきますようよろしくお願いいたします。受診されましたら受診結果のプリントを通じてお知らせください。

そろそろ注意が必要です！

熱中症
まだ体が暑さに慣れていません。体温調節がうまくできるよう、軽い運動や入浴などで汗をかき、汗腺の機能を高めておきましょう。

紫外線
紫外線が強くなってくる時期です。肌へのダメージを防ぐため、日焼け止めクリームを塗るなどしてしっかりケアをしましょう。