

ほけんだより



5月の保健目標 身の周りを清潔にしよう

ゴールデンウィークはたのしかったですか？夏休みになるまでもう 3日以上の連休はないけれど、学校では、毎日たのしいことや新しいチャレンジがあります！毎日たのしみましょう！

いまの学年になってから 1ヶ月たちました。あたらしい生活にワクワク・ドキドキ・ハッスルしていたみなさんにも、つかれがでてくるころです。

【早ね・早おき・朝ごはん】で毎日をたのしめる体をつくりましょう！



暑熱順化

あつ暑くなってきましたね！



5月の健康診断予定

1・2・13日	全学年	尿検査 1 次
16 日	1 年	耳鼻科検診
20 日	1 年	心電図検査
	全学年	歯科検診
27 日	全学年	内科・結核・運動器検診
29 日	該当者のみ	尿検査 2 次

からだを暑さになれさせて
熱中症を予防しましょう！

気候変動で、急に暑くなることがありますね。

体は、汗をだすことにより体温をさげますが、

冬のあいだは寒いので、汗をあまりかきません。

汗をだす働きがにぶっています。急に暑くなると

汗がでにくく、熱中症にかかりやすくなってしま

います。



いまから汗をだす工夫をしていきましょう！

- ・すこしずつ運動の時間をのばす
- ・こまめに水分をとる習慣をつける（汗のもと）
- ・涼しい服を着たり、帽子をかぶったりする
- ・暑かったら無理をせず、涼しいところでやすむ

そのお悩み

どの時間で考えてる?!

過去（すぎたこと）

いま
今

未来（これからのこと）

悩んでいる人

過去のことで悩む

たとえば

「あのとき、ああしておけばよかった…」

このとき、この人は
今ではなく、過去の時間のなかにいます。

未来のことで悩む

たとえば

「こんな悪いことが、おきちゃうんじゃないか?…」

このとき、この人は
今ではなく、未来の時間のなかにいます。

悩みを解決するためのヒント!

①過去の反省は大切だけど…

なにがだめだったのかを考えたら、「これからどうすればよいか」を今きめましょう。

②未来が不安でも、それが現実になるわけではないよ

不安をなくすために「今からできること」を考え、すこしずつ行動しましょう。

【〇〇かいけつ大作戦】【〇〇ミッション】など、悩みに名前をつけるとゲーム攻略みたいじゃない?!

お家の方へ



●千葉県思春期オンライン相談事業●

- 1 対象者 県内にお住まいの思春期の本人やご家族
- 2 相談対応者 委託事業者：(株)ファミワン
(助産師や心理士などの専門家が対応)
- 3 相談方法 ・Zoom 利用のオンライン相談（音声のみ可）
・メール相談

千葉県健康福祉部

子育て支援課母子保健 担当 より



●おねがい●

頭部保護のため紅白帽や通学帽のゴム紐の点検・付替えをお願いします。

●健康診断の結果をお知らせしています●

学校の健康診断はスクリーニング（ふるいわけ）です。疑わしいものを早期発見し、早期治療に結びつける事が目的です。お子様の学校生活をより充実したものとするため、法律に基づいて実施されます。お知らせがありましたら、お子様に疾病や異常がないかを確認するため、早めの受診や検査をお願いいたします。

ただし定期的に受診する予定の場合はそのタイミングで結構です。また直近で受診済みの際は、お家の方が結果を記入してご提出ください。