

ほけんだより

ていきけんこうしんだんけっか し はいふ 定期健康診断結果のお知らせを配布しました

4月に実施した健康診断の結果を配布しましたが、皆さん確認したでしょうか。背がのびていたか、体重が増えすぎていないか、視力が悪くなっていないかなどチェックしてみてください。自分の身体に興味を持つことはとても大切で、健康診断をおこなう目的のひとつです。



異常があった項目については、病院に行ってもう一度みてもらい、必要があれば治療を受けましょう。放置していると悪くなってしまう病気もあるのでなるべく早めに行きましょう。忙しくて病院に行く時間がない人は、夏休みを活用しましょう。

健康診断は受けたら終わりではありません。結果から自分の生活を振り返り、改善するところ、継続するところを考え、実践してみましょう。

なつ ちか 夏が近づいています ☀️☀️☀️



5月は「春」というイメージがありますが、急に暑くなることもありますね。暑さに慣れていないときは熱中症になりやすく、注意が必要です。こまめに水分をとって熱中症予防を心がけましょう。また、暑いときは上着を脱ぐなど、服装で調整しましょう。

からだ・心のつかれ 大切にしたい『ひと休み』



新年度がスタートして、およそ1か月。だんだん新しいクラスや学年にもなれて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、ふと気づくと「なんだか、からだのだるくて重たい」「気分がちょっと落ちこみぎみ」、そんなことはありませんか。



学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、きんちょうしていたりして、からだも心もつかれやすいです。すいみんを多めにとる、

好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる…動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間を作りましょう。

いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいのです。

