

# ほけんだより 5月

令和8年5月  
南大東小中学校  
No.2



保健目標 病気を治し健康な体をつくろう



ゴールデンウィークは心と体をゆっくり休めてリフレッシュできましたか。最近、気温が高い日も増えてきました。暑さに負けない体をつくるために、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活とこまめな水分補給を心がけましょう。

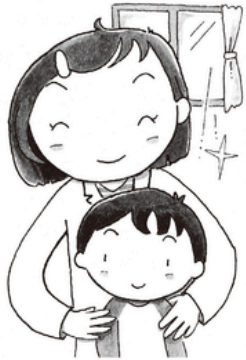
## 心にもお薬をあげよう!

- 元気が出ない
- イライラする
- 疲れを感じる
- 食欲が出ない
- 学校に行きたくない
- やる気が出ない
- 好きなことも楽しくない
- 頭痛や腹痛がある
- なかなか眠れない
- なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

新年度が始まり1ヶ月が経ちました。新しい環境に慣れようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎて、心や体に疲れがたまっていますか？

立ち止まっていいんだよ



そんなときは肩の力を抜いて、こんなことをしてみてもいいよ。

おうちの人や友達と話す

ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷり取る

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」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす

10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

## 慣れてきたころ 気をつけたいことは

ケガに注意

最近、ケガをする人が増えています。ケガにつながる「危ない行動」をしていませんか？



ことばに注意

元気よくあいさつをしていますか？友だちにキツイ言い方をしていませんか？



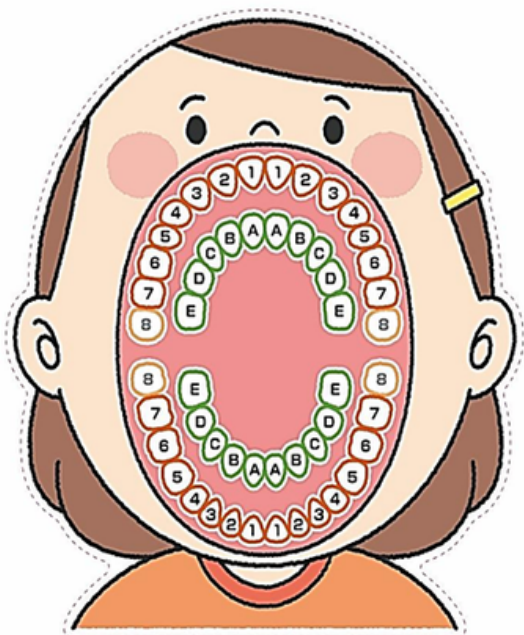
# 5月12日、13日は歯科検診です



歯科検診を受けていると、「C(シー)」や「/(斜線)」など、聞き慣れない言葉が聞こえてくるかもしれません。これは、歯の状態を記号で伝えているものです。先生の言葉に耳を傾け、自分の歯がどんな状態かチェックしてみてください。

## 歯科検診の記号

| 記号 | 読み方        | 意味                              |
|----|------------|---------------------------------|
| /  | しゃせん<br>斜線 | けんこう は<br>健康な歯                  |
| CO | シーオー       | むし歯になりそうな歯                      |
| C  | シー         | むし歯がある                          |
| GO | ジーオー       | けいど しにくえん<br>軽度の歯肉炎がある          |
| G  | ジー         | ちりょう ひつよう しにくえん<br>治療が必要な歯肉炎がある |
| ○  | マル         | はいしゃ ちりょうず は<br>歯医者さんで治療済みの歯    |



数字は永久歯  
アルファベットは乳歯

しっかりと歯をみがいて登校しましょう  
朝ご飯を食べた後は

## 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！



### 保護者の方へ

保健調査票、尿・ぎょう虫検査などの提出にご協力いただきありがとうございます。5月は歯科検診、内科検診が予定されています。体育着の準備等のご協力よろしくお願いたします。気になることがありましたら、お気軽に保健室までお問い合わせ下さい。