



<5月の保健目標> 病気を早く治そう

新学期が始まってから1か月がたちました。少しずつ生活には慣れてきているでしょうか。いろいろと変化が多いこの時期は、体や心に疲れが出て、けがをしたり体調を崩したりしやすいです。規則正しい生活を送り、お休みの日はゆっくりと過ごして、心身のリフレッシュができるようにしましょう。ゴールデンウィークも始まりますので、体調管理に気をつけて元気に過ごしてくださいね。



* 5月の保健行事 *

7(木)	歯科健診(2年・6-1・6-2)
14(木)	歯科健診(1年・5年)
18(月)	尿検査二次容器配付(該当児童)
19(火)	尿検査二次容器回収(該当児童)
20(水)	尿検査二次容器回収予備日(該当児童) 歯科健診(ひまわり・4年・6-3)
27(水)	歯科健診(3年・6-4・6-5・6-6)
28(木)	内科検診・結核健診(ひまわり・1・2・3年)
29(金)	心臓検診予備日(該当児童)

朝霞五小 4月の平均身長・体重

	身長(cm)		体重(Kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	117.3	116.7	21.7	21.4
2年	123.7	121.4	25.3	23.3
3年	127.9	128.9	26.7	27.6
4年	135.3	132.5	30.8	29.9
5年	138.8	141.3	32.8	34.1
6年	147.3	147.8	41.1	39.3

適度に休むことも
大切です

先日、身体計測結果を配付しました。個人差があるので「平均値と比べて小さい、太っている」など不安になる必要はありません。健やかな成長のために、規則正しい睡眠、バランスの良い食事、運動習慣を大切に過ごしましょう。学期毎の変化を確認して差が広がっていくような場合は、他の病気が隠れていることもありますので、病院で相談しましょう。

自然の中で過ごしてみませんか

5月4日はみどりの日。自然には、私たちの心や体の調子を整える力があることが分かっています。

ストレスの軽減

森の緑の景色、鳥の声、川の音、土や木の香りなどに包まれると、私たちの脳は「安心していい」と判断します。するとストレスホルモンが減少し、リラックスにつながります。

免疫機能の向上

木が放出する化学物質は、体内のNK細胞を活性化させ、ウイルスなどへの攻撃力を高めます。ある研究によると、3日間の森林浴でNK細胞が50%以上増え、1か月以上持続しました。



たまにはスマートフォンを置いて、自然に親しんでみましょう。

GOODな生活リズム作れていますか？



睡眠

寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？

食事

毎日3食、食べていますか？
特に朝ごはんはとっても大切！

運動

適度に体を動かしていますか？
5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を1日60分以上が目安（WHOの推奨）。

心

悩み事や心配事はありませんか？
自分なりのストレス発散ができていますか？

ピースがどれかひとつでも足りないと、**体や心の不調**につながります。

1週間生活チェックにチャレンジ

GWを挟んで生活リズムが崩れやすくなる時期です。
ここで一度自分の生活を振り返ってみましょう。

凡例：パッチリ○ 問題ない○ まま△ イマイチ×

	月	火	水	木	金	土	日
睡眠							
食事							
運動							
心							

振り返りポイント

- 何曜日に△や×が多い？
- どの項目に×が多い？ 原因は？

原因がわからないときは、保健室でも一緒に考えます。気軽に相談に来てくださいね。



～始めよう！暑熱順化～

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう！



- ① 外で少し汗が出るくらいの運動をする
- ② 家でストレッチなどの運動をする
- ③ 湯船にゆっくりつかる

～感染症、増えています～

新学期になって感染症が増えています。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかる人も再び出てきています。

また、溶連菌感染症やマイコプラズマ肺炎などの発症も見られます。手洗い、うがいなど自分にできることをしっかり行い、予防をしていきましょう。

※麻疹（はしか）に注意！！

全国の感染者数は前年同期の約 3.8 倍に急増しています。

感染：空気感染、飛沫感染、接触感染

発症の 1 日前から発疹出現後 4～5 日まで強い感染力がある

症状：高熱（38～40℃）、咳、鼻水、目の充血、口の中の白い斑点（コプリック斑）

潜伏期間：通常 10～12 日間、最大で 3 週間（21 日間）

予防接種：麻しん風しん混合（MR）ワクチンの 2 回接種