

ほけんだより



令和7年5月23日
相模原市立藤野北小学校

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！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

朝ごはんはこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

頭が目覚めて
勉強に集中できる



腸が動いてうんちが
気持ちよく出る



体温が
上がって
元気に
動ける

★ 朝ごはんを食べていない ★

エネルギー不足で
頭がぼーとする



腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない



思い切り
遊ぶ元気が
出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

こころにもお薬をあげよう！



さいきん 最近こんなことを感じていませんか？

げんき 元気が出ない イライラする つかれた しょくよくがない

がっこう 学校に行きたくない やる気が出ない すきなことも楽しくない

ずつう 頭痛や腹痛がある なかなかねむれない なかなか起きられない

あ 当てはまることがある人は自分でも気づかないうちにストレスやつかれがたまっているのかもしれないね。

そんな時は肩の力をぬいてこんなことをしてみては？
どれもよいお薬になりますよ



おうちの人や友だちと話す

ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけで気持ちが軽くなることがあります。

先生たちにもえんりよくお話ししてください

すいみんをたっぷり取る

ねている間に記憶が整理されて心のつかれが取れていきます。



ゆったりすすす

「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと心と体のよゆうがなくなることも。自分のペースを大切に。



適度に体を動かす

体操をしたり、10分くらい外を散歩したりするだけでも心と体をリフレッシュできます。



ほごしやかた 保護者の方へ

お渡ししています
健康診断の結果を



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後の生活が変わってきたりするものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。

※なお、学校の健康診断は病気の

「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。