

ほけんだより 5月

令和8年5月1日
影森小学校保健室
No.2

新学期がスタートして、約1か月が経ちました。新しい学年での生活は慣れてきましたか？ゴールデンウィークは、体や心をゆっくりと休ませることができればよいなと思います。今年は、気温の高い日が多いですが、朝晩は、冷えこむこともあるため、体調管理をしっかりと、すごすようにしましょう。



5月の保健行事予定

月	火	水	木	金
				1

月	火	水	木	金
1	2 耳鼻科検診 13時~14時 (1~3年とひまわり)	3 耳鼻科検診 13時~14時 (4~6年)	4	5

早めの受診を

4月、5月は健康診断が続きますが、診断の結果、受診が必要なお子さんには、受診勧告書を渡します。順次、渡していきますので、お子さんが受診勧告書を持ち帰ってこられましたら、早めの受診をお願いします。受診が終わり次第、報告書のほうも、早めに学校まで提出をお願いします。



結果はおうちの人と確認



結果の紙はおうちの人にわたす



早めに受診する

心と体を休ませる時間を作ろう！

ゴールデンウィークが近づき、少し長めのお休みに入ります。新学期が始まってから、しっかりと休める機会が少なかったと思うので、お休み中は、心と体を休めて、少し息抜きができるとういですが、心がつかれた時の症状や、かいつ方法を紹介しますので、参考にしてみてくださいね☆

心がつかれた時の症状



頭が痛い



イライラする



食欲がない



便秘がみ



気分がおちこむ

かいつ方法



気持ちを書き出す



好きな音楽をきく



のんびり過ごす



体を動かす



周りの人に相談する

自然の中で過ごしてみませんか

ストレスの軽減



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。

森の緑の景色、鳥のこえ、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。