

*ほけん日よりでは、毎月、保健行事や健康についてお知らせしていきますので、おうちの方といっしょに読んでください。



清須市立清洲東小学校
令和7年度 5月号

学校の周りの木々も新緑へとかわり、さわやかな季節がやってきました。新学年になってから、1か月が経ちましたが、たくさん友達はできましたか？

もうすぐゴールデンウィークですが、休みが続くため、生活リズムをくずすのではないかと心配です。休み明けに疲れを残さないため、早寝早起きを心がけましょう。



5月のほけんもくひょう

規則正しい生活をしよう

<5月の保健行事>

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1 視力検査 4年	2 視力検査 3年
5 こどもの日	6 振り替休日	7 視力検査 2年	8 耳鼻科検診 1・4年・5組	9 春の校外学習 (6年・1~4年)
12 眼科検診 1~3年・4・5・6・7組	13 視力検査 1年・4・5・6・7組	14 内科検診 1・4年・4・5・6・7組	15 	16 野外学習 (5年)
19 	20 	21 	22 	23 聴力検査 3年
26 聴力検査 5年	27 聴力検査 2年	28 聴力検査 1年・4・5・6・7組 (1~3年・5年)	29 歯科検診 1・2・6年 4・5・6・7組	30

*それぞれの検査のあと、再検査や治療などが必要な場合は、「検査結果のお知らせ」を渡しますので、できるだけ早く病院で受診してください。受診されましたら、病院で受診報告書を記入していただき、学校へ提出してください。体の異常や病気が早くわかれば、早く治療が始まります。



あなたは疲れていませんか？

新年度が始まって、一ヶ月が経ちました。4月の緊張の疲れが出てくる頃かもしれません。「病気でもないのにだるいなあ」「なんとなく元気が出ないなあ」という時には、気分転換にリラックス呼吸法をしてみてもいいかな？

リラックス呼吸法

- ①楽な姿勢で自然にまっすぐ腰かける。
- ②楽に気持ちよく深呼吸をする。
- ③鼻から吸って、口からゆっくりと吐く。
- ④もう一度、楽に気持ちよく深呼吸する。
- ⑤息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出す。～1分程度行う～
- ⑥ハイ、終わり！全身でウーンと伸びをする。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わり！



4月 身体測定結果

この表は、4月の身体測定の結果です。昨年の4月の結果と比べると、どの学年も身長は4～5cmほど、体重は2～3kgほど増えていました。バランスのとれた食事に気を付けたり、しっかり運動をしたりして、元気な体をつくりましょう。



寝る前には寝る前を見直す

寝る前におやつを食べると、眠っている間にも胃が動いていて、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまいます。



朝、起きたらすぐに太陽の光を浴びる

朝起きて、太陽の光をしっかり浴びると、体内時計がリセットされて、夜にメラトニンがしっかりと分泌され、睡眠の質がよくなり、ぐっすり眠れるようになります。



	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男子	女子										
身長	116.1	116.9	121.8	122.6	127.6	127.0	134.1	132.3	137.7	140.8	145.6	148.3
体重	20.1	20.9	22.9	24.1	25.5	24.8	30.2	28.7	32.9	33.3	38.0	39.3

