

まだまだ続きます 健康診断



歯科検診の日は、学校で歯みがきをします。歯ブラシ・コップを持ってきてください。

3・4年生→12日（金）まで

1・5年生→6月2日（金）まで

2・6年生→6月16日（金）まで



上三川町立北小学校 保健室 令和5年 5月発行

5月の保健行事

1日（月）心臓検診（1・4年）

2日（火）スクールカウンセラー柳田先生来校

15日（月）歯科検診（3・4年）

24日（水）スクールカウンセラー柳田先生来校

~~30日（火）歯科検診（2・6年）→6/19に変更~~

31日（水）眼科検診（全学年）

イライラ
睡眠
足りていますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。



ゴールデンウィークGWも正しい生活リズムで過ごそう



熱中症

が増えています



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。