

# すこやか 5月

令和6年 5月 1日  
 渋谷区立常磐松小学校  
 校長 学校長  
 養護教諭 保健室

5月のすこやか目標

## 規則正しい生活をしよう

さわやかな新緑の季節になりました。徐々に新しい環境にも慣れて、少し落ち着いてきたところではないでしょうか。その一方で、気候の変化に伴って自律神経が乱れやすく、体も心も疲れやすい時期です。食事・睡眠・運動・休養などの、生活リズムを整え、一年間、元気に過ごしていきましょう。



健康診断継続中



8日(水) 心臓検診	1年生と対象者
8日(水) 内科検診	前回欠席した人
9日(木) 眼科検診	全学年
10日(金) 歯科検診	4・5・6年生
14日(火) 尿検査2次	お知らせをもらった人 1次の未提出者
15日(水) 心臓健診	前回欠席で未受診の人
16日(木) 尿検査2次追加	お知らせをもらった人 など
17日(金) 歯科検診	1・2・3年生
23日(木) 耳鼻科検診	全学年
31日(金) 尿検査(2次のみ)	お知らせをもらった人

～保護者の皆様へのお願い～

健康診断へのご協力ありがとうございます。健康診断にて心配な様子がみられた場合は、『結果のお知らせ』をお渡ししています。必ずしも異常があるとは限りませんが、治療が必要となるケースも多くあります。また、未検診の項目があると水泳指導等の学校行事に参加できない場合がございます。医療機関を受診していただき、その結果を学校に御提出ください。

しっかりチェック！



けんこうしんだんのけっか

## 見逃さないで！ ストレスのサイン



あさお 起きられない



しょくよく 食欲がない



イライラする



やる気がでない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など、基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

## 寒暖差が大きい5月

5月は寒暖差が大きく、体調を崩す人が増える季節です。脱ぎ着しやすい服で体感温度を調節するようにしましょう。また、水筒やハンカチ、汗拭きタオル等を毎日持たせてください。暑さに少しずつ慣れるように、軽い運動やお風呂に入るなど、汗をかく習慣をつけましょう。



給食のめあて

食事のあいさつをしよう

新学期が始まり、ひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあるため、体調を崩さないよう、「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、規則正しい生活を送れるよう、御協力をお願いいたします。

### ◇食事の時もよい姿勢をしよう◇

よい姿勢で食べることで、背筋が伸び、お腹が圧迫されずに消化がされやすくなります。また正面を向くことで、一緒に食べている人の顔も見え、会話もはずみ、楽しく食事をすることができます。

よい姿勢は消化をよくするためだけでなく、家族や友達との楽しい食事のためにも、とても重要なことです。

よい姿勢で食べるために意識してほしいのは、腰をぴんと立て、背筋を伸ばして座ること、足の裏を床にしっかりつけることです。背中を丸める、ひじをつく、足を投げ出すなどの悪い姿勢になっていないことを、確認して、正しい姿勢で食べるように心がけてください。

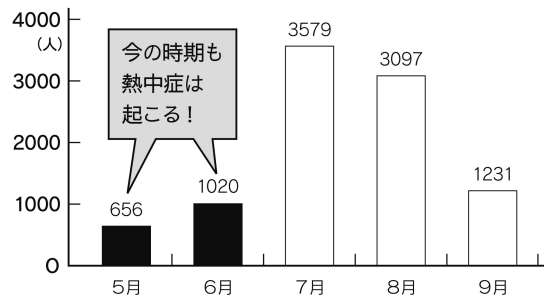


### 暑さに慣れていない時期の熱中症に注意！

消防庁によると、令和5年5月～9月の間に、熱中症によって救急搬送された少年（満7歳以上満18歳未満）は、9583人でした。右のグラフは、救急搬送状況を月別にあわしたものです。

もっとも多いのは7月と8月ですが、5月や6月にも発生していることがわかります。

図 令和5年度5月～9月の熱中症による救急搬送状況（満7歳以上満18歳未満）



消防庁「熱中症による救急搬送状況」(令和5年5月～9月の月報)より作成

©少年写真新聞社2024

### 食事と水分で熱中症予防

私たちは、食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかりと食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給しましょう。

さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。

### 給食レシピ作ってみませんか？

#### スコップコロッケ

《材料》（4人分）

- ・豚ひき肉 100g
- ・玉ねぎ 中 1/2個
- ・油 適量
- ・パン粉 大さじ1
- ・ベーキングトレイ(耐熱)
- ・にんじん 中 1/2本
- ・じゃがいも 大 1個
- ・塩 少々
- ・中濃ソース 適量



#### 《作り方》

- ① にんじん、玉ねぎは、みじん切りに、じゃがいもは一口大に切る。
- ② じゃがいもを茹でてつぶす。
- ③ 油を熱し、豚肉、玉ねぎ、にんじんを炒め、塩で味付けする。②を加えて、混ぜる。
- ④ 耐熱トレイに③を平らにしきつめ、パン粉を乗せる。
- ⑤ オーブンやトースターで焼き色がつくまで焼き、中濃ソースをかける。

### 食事のあいさつをしよう！

給食などの食事の前後に、「いただきます」「ごちそうさま」をきちんとおっしゃいますか。みなさんが食べ物を食べるまでには、いろいろな人が関わり働いています。また、食べ物は他の動物や植物の命を「いただいて」います。いつも感謝の気持ちを忘れないように、心をこめて食事の挨拶をしましょう。



【学校栄養職員】