

5月

ほけんだより

R7.5月

一之江第二小学校

保健室

わかば うつく きせつ しんきゅう にゅうがく 1かげつ た あたら かんきょう
若葉が美しい、さわやかな季節がやってきました。進級・入学 から1ヶ月が経ち、新しい環境

すこ な ころ おも がんば すこ つか
にも少しずつ慣れてきた頃かと思います。頑張りすぎて、少し疲れてしまった人は、ゴールデンウ

ィークを利用して、体と心を休めてリフレッシュしてくださいね。

じ き いがい おお ねっちゅうしょう あつ はじ じ き からだ あつ な
そして、この時期に意外と多いのが熱中症です。暑くなり始めるこの時期は、体が暑さに慣

ねっちゅうしょう あたま いた かん
れていないため、熱中症になりやすいです。「頭が痛い」「フラフラするな」と感じたら、そ

ねっちゅうしょう たいちょう かん すず ばしょ やす すいどう
れは熱中症のサインです。体調がおかしいと感じたら、涼しい場所で休みましょう。また、水筒

かなら まいにち も すいぶん よぼう だい いっぽ
は必ず毎日持ってきてきましょう。こまめに水分をとることが、予防の第一歩になります。



しんがっき つか で “新学期疲れ”が出ていませんか

あたら ともだち さいしょ
新しいクラスや友達のなかでは、最初はだ

きんちょう
れでも緊張するものです。そして、その

かんきょう な ころ おも
環境に慣れてきたかなと思われる頃に、

し 知らず知らずのうちにたまっていた疲れが

で 出やすくなります。このような、“新学期疲れ

かん はや ね じゅうぶん すいみん
“を感じたら、まず早めに寝て十分な睡眠

をとりましょう。バランスのよい食事を心掛

けすることも大切です。また心の緊張をとる

す
ためにもなにか好きなことをして、

じょうず きぶんてんかん
上手に気分転換をはかるのも

いいですよ。



たいしょ ストレス対処の3R

かん
なんだかストレスがたまってるなと感じた

つぎ ため
ら、次の「3R」を試してみましょう。

① R est (レスト)

しんしん やす じゅうぶん
まずは心身を休ませましょう。十分な

すいみん と たいせつ
睡眠を取ることも大切です。

② R elax (リラックス)

おんがく
ストレッチしたり音楽を聴いたりして、

しんしん きんちょう
心身の緊張をほぐしましょう。

③ R ecreation (レクリエーション)

しゅみ ごらく きぶんてんかん
趣味や娯楽などによって、気分転換を

はかりましょう。

じょうず
上手にストレス
かいしょう
を解消しよう！



5月の保健行事 健康診断

が続きます



月	火	水	木	金
			1 歯科検診（3～6年）	2
5	6	尿検査の容器はありますか？ ない場合は担任まで お申し出ください。	8 歯科検診（1・2年） 尿検査配布 →	9 尿検査②回収
12	13		15 内科検診（5・6年） 尿検査配布 →	16 眼科検診（全学年） 尿検査③回収
19	20 耳鼻科検診 （1～3年）	21 耳鼻科検診 （4～6年）	22	23
26 心臓検診（1年）	27	28	29	30

◎心臓検診を当日欠席した場合は、後日、他機関にて保護者引率による欠席者検診を受けていただきます。
なるべくお休みしないようお願いいたします。

保護者の方へ ～健康診断結果を確認しましょう～

4月から引き続き健康診断の実施にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございます。
保健室から、健康診断の結果をもとに子ども達には個別に医療機関への受診をすすめるについて伝えていきます。学校の健康診断は医療機関への受診や治療が必要かもしれないケースを見出すものであり、すぐに病気と診断されるものではありません。しかし、学校医からの受診・治療した方がよいというアドバイスは大切です。

お子さんを通じて、
「受診・治療のお知らせ」を受け取られましたら、すみやかに受診・治療をお願いいたします。

（受診の結果、異常なしとなることもありますので、ご了承ください。）



あさ けんこうかんさつ ねが
朝の「健康観察」をお願いいたします

☐ 顔色は悪くない？ ☐ 熱はない？

☐ からだはだるくない？

☐ いたいところはない？

（頭・おなか・のどなど）

☐ 睡眠は足りている？

☐ 食欲はある？（朝ごはんが食べられたか）

☐ うんちは？
（げり・コロコロ・出ないなど）

☐ 元気はある？

（疲れている）

・落ちこんでいる）



いつもと違うところはないですか？