



令和6年5月1日
江戸川区立西小岩小学校
校長 大野 知子
養護教諭

5月の保健目標：病気が見つかったら早く治そう

“五月病”にご用心…!

“五月病”ということばを知っていますか？

4月に新しい環境での生活がはじまり、環境になれようと知らないうちに
がんばりすぎてしまったつかれが大型連休明けにでることをいいます。

もし、「つかれて何もやる気持ちにならないな…」と思ったら、
無理をしないでゆっくり休みましょう。『おいしいごはんを食べる』

『早くねる』などを心がけてみるのもよいです。また、だれかに

自分の気持ちを話すと心がラクになることもあります。

心と体を休ませることを意識して、5月を過ごしてみましょう。



けがをふせいで、楽しく安全に運動会練習に取り組もう！

今月は、来月の運動会に向けて、練習がたくさんあります。毎年、運動会練習中のけがで保健室
に来室する人が多くいます。けがをしないために、3つのことを意識しましょう。

① 自分の体にあつた
体育着・くつを身に着ける



大きすぎたり、小さすぎたりすると
身動きがとれにくくなります。自分
の体にあつたものを着けましょう。

② 準備体操をきちんと行う



体をほぐすことで、けがをしにく
くなります。しっかりと準備運動を
して練習に取り組みましょう。

③ つめは短く切っておく



つめが長いと、周りの友達をきずつ
けてしまうキケンがあります。
短く切っておきましょう。

*******こんなときは、ほけんしつへ*******

ほけんしつ ぐあい わる
 保健室にはケガや具合が悪いときに
 しょち ばしょ
 処置をしてもらう場所というイメージ
 おも ほか
 があると思いますが、他にもこんな
 やくわり し
 役割があります。知っておきましょう。



5月の健康診断日程

日	曜日	内容	対象学年	日	曜日	内容	対象学年
2	木	耳鼻科検診	2、4、6年	17	金	尿検査②	未提出者
8	水	歯科検診	1、3、5年			内科検診	4年
10	金	尿検査②	未提出者	21	火	内科検診	3年
		内科検診	1、6年	23	木	眼科検診	全学年
13	月	心臓検診	1年	24	金	脊柱側弯検診	5年、6年対象者
14	火	耳鼻科検診	1、3、5年				

健康診断では、健診の結果、病気の異常や疑いがある場合に「治療のお知らせ」をお渡ししています。お子さんがこの用紙を持ち帰った時は、内容をご確認いただき、早めに医療機関を受診するようお願いいたします。学校での検査・検診はスクリーニング（ふるい分け）といって、病気や異常の疑いがあるかどうかを調べるためのものです。治療を目的とした“診断”とは異なるため、病院での検査結果と差異が生じる場合があります。ご承知おきくださいますよう、よろしくお願いいたします。