



ほけんだより 5月

令和8年度 5月号 No.2
江戸川区立二之江小学校
校長
養護教諭

進級し新しい生活が始まってから1か月が経ちました。特に連休明けは緊張が解けて、心身に疲れが出やすくなります。また、日増しに日差しが強くなっているこの時期は、体がまだ暑さに慣れておらず、熱中症への注意も必要です。登校時の水筒の準備や、気温に合わせた調節しやすい服装など、ご家庭での配慮をお願いいたします。



1 5月保健行事について

日時	内容	学年	準備と注意すること
11日(月) 9:00まで	尿検査二次 提出日	未提出者 二次検診者	朝一番の尿を取り、提出。 (容器は8日に配布します。)
15日(金) 9:00まで	尿検査二次 追加回収日	未提出者 二次検診者	朝一番の尿を取り、提出。 (容器は14日に配布します。)
25日(月) 9:00~	心臓検診	1年・わかくさ1年 他学年該当者	体育着着用。

2 健康診断についてのお知らせ



1 治療が必要な方・未受診者の方へ

学校医による健康診断の結果、医療機関での治療や詳しい検査が必要な場合には、個別に通知をお渡しします。受診後の結果を学校までご提出していただくようお願いいたします。

また、学校での健康診断は疾病異常の疑いがあるものを選び出すスクリーニングです。専門医を受診した際に「異常なし」と診断される場合があることも、どうかご理解ください。学校医による健康診断を欠席された方は、**水泳指導開始(6月8日(月))までに受診していただくようお願いいたします。**

2 二次検査対象の方へ

各検査の二次対象者には、別途お知らせをします。心臓検診や腎臓健診の二次検査の場合、水泳指導までに結果が出ない場合があります。水泳指導は、結果を待ってからの参加となりますので、ご了承ください。

けんこうしんだん、その後^{あと}は…?

けっかを^{ひと}おうちの^よ人とよく読む くわしいけんさ・ちりょうをうける

じぶん 自分のせいかつをふりかえる



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標「健康な体をつくろう！」



5月16日(土)はいよいよ運動会!元気に当日を迎え、元気に終わられるよう
 今から「健康な体づくり」に励みましょう。

**GWの
 過ごし方**



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して! 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- 起床時間を決める。
- 朝食はきちんと食べる。
- 夜は早めに休む。
- パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。

**急な暑さに
 ご用心**

あついかも? **すずしい**かも?

さわやかで気持ちのいい5月。あつすぎたりさむすぎたりせず、過ごしやすい季節ですが、朝と夜で気温差が大きかったり、少し運動しただけで汗をかいたり調整が難しい季節でもあります。衣服の調整や持ち物の管理が健康な過ごし方につながるため、意識しましょう。



脱ぎ着のしやすい服で
 体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
 タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
 こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
 紫外線を避けよう

友達づきあいに悩んだら...

新学期が始まって、そろそろ
 友達関係に悩みが出てくるこ
 かもしれません。本来、友達と

は、身近な人であり、一緒にい
 ると楽しいはずなのに、「相手
 に嫌われたくない」「空気を悪
 くしたくない」と、言いたいこ
 とが言えず、ストレスや疲れを
 ためてしまう人は少なくありま
 せん。「しんどいな」と感じたら、
 ちょっとその友達から距離を置
 いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味
 に没頭したり、おいしいおやつ
 を食べたりするのもおすすめです。
 そうすると、相手にとって
 も自分にとって「ほどよい距
 離」が見えてくるでしょう。

