



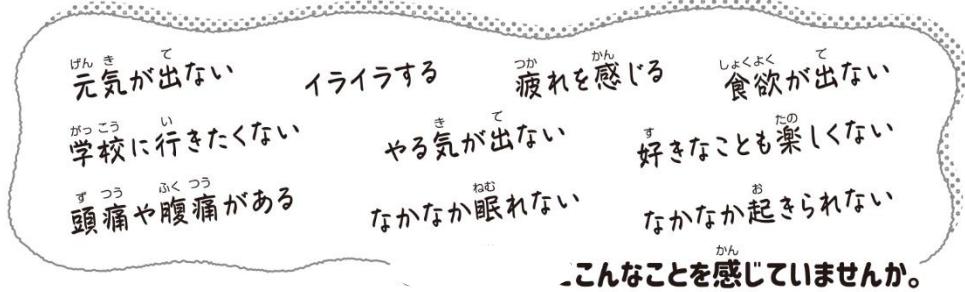
令和7年度 5月号  
世田谷区立千歳台小学校  
校長 仙北 貴紀  
養護教諭

## ✿5月のほけんもくひょう✿

## 規則正しい 生活をしよう

＊＊ 新年度が始まり 1ヶ月がたちました。＊＊

あたら 新しい学年・学級にもだんだんと慣れてきたことでしょう。ピンと張りつめていた気持ちがゆるんで、急に疲れを感じるのもこの時期です。そんなときには、ゆっくり心と体を休めてください。気温の高くなる日も増え、体育や休み時間のあとには汗をびっしょりかいている人が多くみられるようになりました。水分補給や汗の始末も忘れずにしましょう。



立ち止まつても  
いいんだよ



そんなときは  
肩の力を抜いて、  
こんなことをしてみては?  
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す

ゆっくり時間を持って話を聞いてもらうだけでも  
気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷりとる

寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり  
しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす

「～しなきや」「～するべきだ」と思うと、心と体  
の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす

10分くらい外を散歩するだけでも心と体を  
リフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

ここ3のために

リラックス  
タイム  
を作ろう

うら  
裏にもあります。

けんこうしんだんよてい  
5月の健康診断予定

| 月 | 日  | 曜日 | 開始時刻   | 内容        | 対象学年   |
|---|----|----|--------|-----------|--------|
| 5 | 1  | 木  | 9:00まで | 腎臓検査 回収   | 全学年    |
|   | 8  | 木  | 8:45~  | 眼科検診      | 全学年    |
|   | 15 | 木  | 8:45~  | 歯科検診      | 全学年    |
|   | 19 | 月  |        | 腎臓検査2次 配布 | 対象者    |
|   | 20 | 火  | 9:00まで | 腎臓検査2次 回収 |        |
|   |    |    | 8:45~  | 耳鼻科検診     | 1・3・5年 |
|   | 22 | 木  | 8:45~  | 耳鼻科検診     | 2・4・6年 |
|   | 29 | 木  | 9:00まで | 腎臓検査予備    | 対象者    |



けんこうしんだん けっか  
健康診断の結果をもらったら…

学校の健康診断は病気の「疑い」を見つけることが目的で、診断することはできません。そのため、病院を受診しても異常がないとわかることもあります。あまり心配をせずに受診してください。

視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってきたりするものもあります。

特に異常やお知らせをすることがなかった人には、結果のお知らせは渡さず、健康診断が全て終わってから、健康カードに記録してまとめてお知らせします。



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう