



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☆

きそくただ せいかつ
規則正しい 生活をしよう

＊ ＊ しんねんど はじ かげつ
新年度が始まり 1ヶ月がたちました。 ＊ ＊

あたらしい がつねん がっきゅう
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。
きおん たか ひ ふん たいいく やす じかん
気温の高くなる日も増え、体育や休み時間のあと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。

こころ
心にも
くすり
お薬を
あげよう！

げんき げんき
元気がでない
いらいらする
つかれ つかれ
疲れを感じる
しょくよく しょくよく
食欲がでない
がっこう い
学校に行きたくない
やる気 やる気
が出ない
すき なこと たの
好きなことも楽しくない
ずつ ぶん ぶん
頭痛や腹痛がある
なかなか ねむ
眠れない
なかなか お
起きられない

こんなことを感じていませんが。

た と
立ち止まっても
いいんだよ



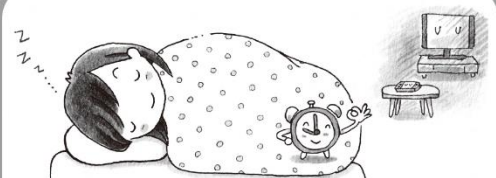
そんなときは
かた ちから め
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみは？
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなる場合があります。

睡眠をたっぷり取る



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кゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の
余裕がなくなること。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。

どれも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。

こころのために

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！

すいぶん ほきゅう
水分補給



すいぶん
水分をこまめにとろう

すい みる
睡眠



ねむ かんきょう ととの
ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちようかんり
体調管理



たいちよう ととの じょうぶ からだ つく
体調を整え丈夫な体を作ろう