

令和8年5月1日

喜多見の学び舎

世田谷区立喜多見小学校

校長 橋口 直美

# ほけんだより5月

5月の保健目標

「規則正しい生活をしよう」

## 健康診断が続きます

4月から健康診断を実施しています。5月、6月も引き続き検診・検査等があります。

## ★健康診断の日程★

日にち	検査	対象学年	注意
5月 7日(木)	聴力検査	1年	
8日(金)	内科検診	2-3、 5年、6年	体育着で行います。
14日(木)	腎臓検診2次回収日	該当者	容器は1次で配布したものを使います。
15日(金)	内科検診	このはな、1-1、 1-2、4-3	体育着で行います。
18日(月)	耳鼻科検診	全学年	軽く耳掃除をしてきましょう。
19日(火)	内科検診	1-3、3年	体育着で行います。
22日(金)	腎臓検診予備回収日	該当者	<b>最終の回収です。</b> ※この日に提出できない人は、 <u>個人で受診していただくこととなりますので、御注意ください。</u>
6月 4日(木)	歯科検診	2年、4年、6年	忘れずに歯みがきしてきましょう。
11日(木)	歯科検診	1年、3年、5年	忘れずに歯みがきしてきましょう。

## 保護者の方へ

### ☆健康診断の結果のお知らせをもらったら

学校での検診・検査の結果、病院での詳しい検査や治療が必要と思われる児童には、お知らせの用紙をお渡しします。(歯科検診は異常なしの児童も含め全員にお渡しします。)用紙を持って帰りましたら、かかりつけの病院で診ていただき、結果を学校へ提出してください。お子さんが、何も持って帰ってこない場合は、「所見なし」と御判断ください。学校での検診・検査は、スクリーニングと言われ、異常の疑いがあるものを見付け、病院でくわしい検査をしてもらうものです。そのため、病院での検査の結果、異常なしということもありますので、御了承ください。



# こんな症状・・・「五月病」かもしれません

あさお 朝起きるのがつらい

けんきで 元気が出ない

イライラする

がっこうい 学校に行くのがつらい

からだ 体がだるい気がする

しょくよく 食欲がない



「五月病は大人がなるもの」と思われていましたが、最近では子どもの五月病も増えているそうです。5月は、新しい生活の疲れが出始め、ストレスを強く感じやすい時期です。そのため、上のような症状が出る場合があります。

## 五月病にならないようにするためには・・・

すいみん時間を しっかり確保しよう！

バランスの良い食事で 心も体も健康に過ごそう！

体を動かして ストレスを発散しよう！

つらいときは、一人でなやまず、 うちの人や先生に相談しよう。



規則正しい生活リズムで、健康的な生活を送ることが大切です。また、心のイライラやモヤモヤは、大きくなりすぎる前に、身近な人に話をすることでスッキリするかもしれません。

### 保護者の方へ

#### 日本スポーツ振興センター（学校災害共済給付制度）について

学校の管理下で起こったけがや疾病について、医療費の一部が給付される制度です。申請に必要な書類は学校にありますので、担任または養護教諭に御連絡ください。

給付の対象となる主な『学校管理下』の範囲…授業、学校行事、休み時間、登下校中など

給付の対象となる主な『災害』の範囲…負傷（捻挫、骨折など）、疾病（食中毒、熱中症など）、

障害（負傷・疾病で後遺症が残った場合）など