

ほけんだより

からだ こころ つか 体・心の疲れはないですか？

令和7年5月7日
世田谷区立尾山台小学校
校長 小田 正弥
養護教諭 宮森 広恵

新年度が始まって1ヶ月。「なんだか体がだるくて重い」「気持ちがちょっと落ち込んでいる」ということはありませんか？新しい学年やクラスになってきた今頃は、体や心に疲れが出る頃でもあります。そんなときは、睡眠を多めにとる、リラックスできる時間をつくるなど、気持ちや体をゆるめる時間をとりましょう。

疲れがたまると、注意力（気をつける力）が下がってけがに結びついてしまうことがあります。運動会の練習も始まります、気をつけてくださいね。



こんな方法で元気をチャージ！



がつ ほけんちくひょう
5月の保健目標

みまわりせいけつ 身の回りを清潔にしましょう！

いつもきれいに！ せいけつ・みだしなみ



ハンカチ・ティッシュ
いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)



手足のつめ
のびていないか、
ときどきチェックしよう



歯みがき
ごはんやおやつの後、
寝る前にもしっかりと



手あらい・うがい
外から帰ったときは
忘れずに



はだぎ(したぎ)
毎日かえて、
きれいなものをつけよう



お風呂
1日のあせやはこりを
あらいながらしてすっきり！

あせ 汗をかくヒミツ

人は暑いときや運動したときだけではなく、お風呂に入っているときやふだんの生活中でも、気づかないうちは汗をかいています。汗は、かわくときにからだの表面の熱をうびます。体温が上がりすぎないように、バランスをとっているのです。暑くなる日が増えてきました。暑さにからだが慣れていない今、急に暑くなつたときは熱中症にかかりやすくなります。運動するときや暑いときは、水分をとるのを忘れずに！



保護者の皆様

連休明け、お子さんの体調に御注意を

4月末から5月はじめは、気温の変動と休日のイベントなどの疲れなどから体調を崩すお子さんが多くみられます。お子さんが元気に学校生活を送れるよう、御家庭でも食事や十分な睡眠等の御配慮をお願いします。

登校前の健康観察でいつもと違うなど体調不良がみられるときは、自宅で様子をみて、落ち着いてから登校するようにしてください。

熱中症～暑さに体が慣れていない5月は要注意！～

急に暑くなる日は熱中症に注意



- 朝ごはんと登校前の水分摂取に御配慮ください。
(朝ご飯ぬきは約マイナス300mlの水分不足と言われています)
- 汗をふくためのタオルやハンカチの携帯の声掛けもお願いします。

5月・6月の健康診断について

問診票の記入・提出、腎臓検診（尿検査）の回収等、健康診断に関わるご協力ありがとうございます。

健康診断は今月も続きます。引き続き、よろしくお願ひいたします。



5月の保健行事(予定)

- 1日(木) 視力検査(2年)
- 2日(金) 視力検査(1年)
- 13日(火) 眼科健診(全児童)
- 14日(水) 腎臓検診② 該当者
- 29日(木) 耳鼻科健診(4, 5, 6年)

6月の保健行事(予定)

- 4日(水) 歯科健診(1, 2, 6年, けやき)
- 18日(水) 歯科健診(3, 4, 5年)

健康診断結果のお知らせについて

各健診の結果、治療や相談が必要な場合、「結果のおしらせ」を配布しています。健康で充実した学校生活を送るためにも早めの受診をお願いします。視力や歯科などで次の予定受診時期が近い場合は、その時期に御提出ください。その他不明なことがございましたら遠慮なく保健室まで御連絡ください。すべての結果をまとめたものは、後日お知らせいたします。

学校で行われる健康診断はスクリーニングで、病気や異常の疑いを見つけるものです。そのため病院で詳しく診ていただいた際「異常なし」と診断されることもあります。御理解をお願いいたします。

※眼科、耳鼻科健診の結果、異常の疑いのあるお子さんは受診を済ませ、医師の許可を得てからの水泳指導参加となります

※計測結果につきましては、本日配布の健康カードで御確認下さい。

けんこうしきめんじん りっか し
健康診断の結果をお知らせしています

