

# ほげんだより

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

## からだ・心の疲れはないですか？



しんねんど はじ いっかげつ からだ おも  
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？

あた ぐくねん いまごろ からだ こころ つか で こころ  
新しい学年やクラスになれてきた今頃は、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取りましょう。

### ＋＋＋ こんな方法で元気をチャージ！ ＋＋＋

つか ちゅういりよく き  
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  
す。運動会の練習も始まっています、気をつけてくださいね。



しっかりすいみんをとる



ゆっくりすごす



ひと ともだち  
人に相談する

## 5月の保健目標 **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)



#### 手あらい・うがい

外から帰ったときは  
忘れずに



#### 手足のつめ

のびていないか、  
ときどきチェックしよう



#### はだぎ(したぎ)

毎日かえて、  
きれいなものをつけよう



#### 歯みがき

ごはんやおやつの後、  
寝る前にもしっかりと



#### お風呂

1日のあせやほこりを  
あらいながしてすっきり！

## 汗をかくヒミツ

人は暑いときや運動したときだけでなく、お風呂に入っているときやふだんの生活の中でも、気づかないうちに汗をかいています。汗は、かわくときにからだの表面の熱をうばいます。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。暑さからだ慣れていない今、急に暑くなっ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、自宅で様子を見て、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

- ・朝ごはんは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心がけをお願いします。



## 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、よろしくお願いいたします。



### 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、「結果のお知らせ」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。

健康診断の結果をお知らせしています

