



令和8年5月1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 こころ つか
体・心の疲れはないですか？



しんねんと 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？

あたら がくねん いまごろ からだ こころ つか で 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とりましょう。



つか
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。
 うんどうかい れんしゅう はじ
 運動会の練習も始まっています、気をつけてくださいね。

がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標

み まわ
身の回

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！

せいけつ
りを清潔にしましょう！

保護者の皆様

せいけつで 〇〇予防!

「歯みがきってめんどくさい!」
「見た感じ、よごれがついていない
から手は洗わなくていいよね」「つ
めがのびているけど、まあいいか」
…こんなふう^{かんが}に考^{ひと}えている人はいま
せんか? でも、歯みがき・つめ切
り・手洗^{てあら}いなどをしないのはNG!
せいけつをたもつことは、いろいろ
なことの予^{よぼう}防につながります。

- 歯みがき…むし歯や歯周病^{ぼししゆうびょう} 予防
- つめを切^きる…けが^{よぼう} 予防
- 手洗^{てあら}い…かぜなどの感^{かん}染^{せん}症^{しやう} 予^{よぼう}防

連休明け、お子さんの体調に 御注意を

4月末から5月始めは、例年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、無理をせず、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

急に暑くなる日は熱中症に注意



ください。

注意!～

- ・朝ごはん^{あさめし}と登校前の水分^{すいぶん}摂取^{しゆとく}に御配慮^{ごはいり}
- (朝ご飯^{あさめし}ぬきは約^{やく}マイナス 300ml の水分^{すいぶん}不足^{ふそく}とされています)
- ・汗^{あせ}をふくためのタオルやハンカチの携^{たせ}帯^{たい}の声^{こゑ}がけもお願い
します。

健康診断 (予定)



- 5月
- 1日(木) 視力検査(1年)
 - 8日(金) 心臓検診(1, 4年・該当者)
 - 12日(火) 眼科健診2回目(前回欠席者)
 - 13日(水) 歯科健診(2, 3, 4年, **けやき**)
 - 15日(金) 腎臓検診2次(該当者)
- 6月
- 3日(水) 歯科健診(1, 5, 6年)

問診票の記
(尿検査)の
関わるご協力
す。健康診断は
引き続き、よろしくお願^{ねが}いいたし
ます。



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。（歯科は全員配布）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。視力や歯の矯正等で次の定期受診予定が近い場合は、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保健室まで御連絡ください。

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。すべての結果をまとめたものは、1学期終わり頃に配付いたします。

※**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**