



## 5月の保健目標 『進んで病気を治そう』

生地小学校保健室  
令和7年5月2日発行

新年度が始まって、1か月経ちましたが、新しい学年に慣れたでしょうか。今年度はもうすでに全校欠席ゼロの日が3日間もありました。みなさんが元気に登校している姿を見ることができて、とてもうれしいです。

5月は、新しい環境に慣れようと頑張りすぎていた人たちが、心や体に疲れがたまって体調を崩しやすい時期です。ストレスや疲れをため込まないよう、リフレッシュの時間をつくりましょう。



### はや ちりょう 早めに治療をしよう！

4月の身体計測、視力検査、聴力検査が終わりました。5月には、内科検診、耳鼻科・眼科検診、尿検査、6月には、歯科検診、心臓検診（1年生のみ）があります。病気や異常の疑いがあったお子さんには治療カードを渡しています。1年間、お子さんが健康に過ごせるように、早めに受診・治療をお願いします。早めに治療をすることで、病気の発症や進行を遅らせたり、症状を和らげてくれたりします。



### 健康診断の結果から

#### 歯科検診

気になるところがあった人

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



### 生活をふり返ろう

#### 身体測定

やせすぎ・太りすぎの人

栄養バランスのよい食事を心がけて。無理なダイエットや、おかしめた菓子の食べすぎはやめましょう。



#### 視力検査

視力が下がった人

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れない。



# こころ ふちょう 心の不調 かん 感じていませんか？

元気が出ない  
学校に行きたくない  
頭痛や腹痛がある

イライラする

疲れを感じる

食欲が出ない

やる気が出ない

なかなか眠れない

好きなことも楽しくない

なかなか起きられない

なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

これに当てはまる場合は「五月病」かもしれません。生活リズムが変わっていますか。頑張りすぎていませんか。自分でも気付かないうちにストレスや疲れがたまっているかも。



どれを試してもなかなかよくならないときは保健室や病院で相談してね。

## <保護者のみなさまへ>

毎週月曜日の朝(月曜日が祝日の場合は火曜日)、健康観察時に、「せいけつ検査(ハンカチ、爪、前髪検査)」を行っています。ご家庭でも声かけや確認をお願いします。

ときどき暑い日もあり、子供たちが汗をかいている姿も見られるので、タオルや水筒の準備をお願いします。また、まだ暑さに慣れていため、熱中症になりやすい時期もあります。食事、運動、睡眠のバランスのよい生活リズムを送り、体調管理ができるよう、ご家庭でもご指導ください。

