

ほけんだより

ほこしゃ しどろりょうほう はいしん
保護者・児童両方に配信しています。
かてい わだい
ご家庭で話題にしてみてください。

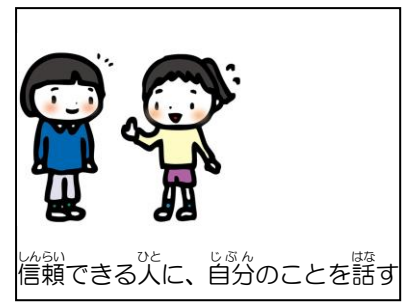
令和8年5月7日（木）
おおさわ学園三鷹市立羽沢小学校
校長 本橋 洋平
主幹教諭（養護） 山上 すみれ

しんがっき げつ がつこうせいかつ な
新学期になって1か月。そろそろ学校生活に慣れてきましたか？ゴール
デンウィークも終

わり、知らず知らずのうちに疲れがたまり、からだ ことろ へちやう で
わり、知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくる可能性があります。

しやうじやう がつびやう こんな症状はありませんか？5月病かもしれません

- つかれているときが多い
- やる気がでない
- 何をやっても楽しめない
- 頭痛やめまいが多い
- いろいろする
- 夜、寝つきにくい
- 頭がポツとする



がつ ほけんもくひやう じゆしん びやうき なお 5月の保健目標は『受診して病気を治そう』です

自分のカラダを知ろう



ないか がんか けんこうしんだん おわり
内科・眼科の健康診断が終わりました。5月12日（火）には1年生の心臓検診、14日
（木）には耳鼻科検診があります。健康診断は、自分の身体を知り、具合が悪いところ
を知り、生活習慣を見直すことができる良い機会です。受診のお知らせをもらった人は、
5月中に受診をしましょう。内科・耳鼻科・眼科は、水泳指導開始前に受診する必要があります。

熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに
慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

が増えてきます



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策
しましょう。疲れたときや
体調が悪いときは無理をし
ないことも大切です。

保健室の窓から

4月の発育測定や、健康診断では、どのクラスも静かに落ち着いて検診を受診することができました。3年生は「ありが
とうございます」と自分からお礼を言える子どもが多かったです。朝、保健室前廊下に立っていると、元氣よく「おはようご
ざいます」と挨拶をしてくれる6年生の姿が目立ちます。また、朝の健康観察で教室に行くと、4年生の教室は以前より
身の回りの整理整頓がよくできており、靴箱を見ると、靴箱に靴をいれることができています。5月も子どもたちの頑張り
を見守っていきます。