

ほけんだよりのびやか 5月

川崎市立宮内小学校
令和8年5月7日



さわやかな青空の広がる季節になりました。5月は過ごしやすい季節ですが、これまでの疲れがでてくる時期でもあります。来週からは、いよいよ運動会の練習が始まります。いつもより早めに寝る、朝ごはんをしっかり食べるなど、規則正しい生活でからだの調子を整えるよう心がけてください。

健康診断、まだまだ続きます

検査項目	検査日	学年	注意事項
内科検診	5月13日(水)	4・5・6年 前回欠席者	・体操服を持ってきましょう。 ・下着を着用しましょう。
尿検2次	5月14日(木)	前回未提出者 2次検対象者	・朝一番の尿を忘れずに持ってきましょう。 ・シールの貼り忘れ、封筒の名前の記入漏れに注意!

健康診断で病気の疑いや異常が見つかった際には、「健康診断のお知らせ」(A4 白色)の用紙をお渡しします。健康診断の結果を確認することで、体の成長や現在の様子を把握でき、病気の早期発見・早期治療につなげることができます。渡された方は用紙をご持参の上、専門の医療機関へ受診をお願いします。受診した医療機関にて、「健康診断のお知らせ」の経過・結果欄に記入をしてもらってください。記入後は、学校へご提出ください。

なお、学校で行う健康診断はスクリーニング検査(疑いがあるものを選び出す検査)です。医療機関のように環境が整った場所で実施されるものではないので、受診した結果「異常なし」と診断されることもあります。ご理解とご協力をお願いいたします。



保健室から気になること

ハンカチを忘れているお子さんが多くいます。きれいに洗った手も服で拭くと汚れやばい菌がつきます。濡れたままだと周りが濡れたり、手が乾燥したりしてしまいます。お子さんに毎日清潔なハンカチを持たせていただきますようお願いいたします。また、教室で鼻血が出たりケガをして出血したりした場合、ティッシュが必要です。ハンカチとともにティッシュの準備もお願いいたします。

ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・
夜、眠れない



食欲がない・
つい食べ過ぎる



イライラする・
やる気が出ない

新学期がスタートして1か月がたちました。新しい教室や先生、友だちとの出会いに緊張したり、不安になったりしたお子さんもいたかと思います。知らずしらずのうちに、心と体に疲れがたまっている時期かもしれません。そんなときは、お子さんに合った気分転換の方法を一緒に考えてみてはいかがでしょうか。

- ぐっすり眠る
- 好きな音楽を聴く
- 体を動かす
- 好きな本を読む
- 絵を描く
- 好きなものを食べる
- 部屋のそうじをする
- お散歩をする
- 温かい飲み物を飲む
- 友達や家族と話す



5月は急に暑くなる日も増えてきます。まだ体が暑さに慣れていないだけに「熱中症」の心配が少しずつでてくる時期でもあります。人間の体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏から梅雨の時期は、その機能がまだ十分に整っていません。

水分をこまめに補給する、朝食をしっかり食べる、十分な睡眠時間を確保するなど、健康的な生活習慣やリズムを意識するようご家庭でも声かけをお願いいたします。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていくことが大切です。