

ほけんだより 5月



下布田小学校 ほけんしつ 2026.5.1 No.2



5月に入り、明日から連休が始まりますね。普段はなかなか行けないような場所に行ったり、おいしいものを食べたり、お家でゆっくり休んだり、習い事を頑張ったり、それぞれの過ごし方をするとします。ゴールデンウィーク中も生活リズムに気をつけつつ、思い切り楽しんでくださいね！

慣れないことが多くあった4月が終わり、「なんだかやる気がでないな」「なかなか眠れないな」「食欲がないな」と思う人もいると思います。これらは疲れやストレスがたまっているサインです。

そういうときこそ、お風呂にゆっくり入る、太陽の光を浴びる、外で運動をするなど、自分がリフレッシュできることをしてみましょう！

たまにはゆっくり



お茶タイム

朝の生活リズムが元気のカギ！

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行って排便習慣を。

《保健室からおうちの方へ～定期健康診断について～》

健康診断の結果にて、病気や異状の疑いがあった場合には「〇〇検査のお知らせ」を配付しています。学校で実施しております健康診断はスクリーニング(病気・異状の疑いがあるものを選び出す)のため、受診しても「異状なし」となることがあります。ご理解・ご協力をお願いいたします。また、受診した際は「〇〇結果のお知らせ」の下の部分を病院に記入してもらい、学校に提出していただきますようお願いいたします。

全部の健康診断が終了後、健康診断の結果を記録した「けんこうのきろく」を配付する予定です。詳しくは6月の保健だよりに掲載しますので、ご覧ください。



* 5月の健康診断日程 *

月	日	曜日	項目	該当学年	時間	備考
5	1	金	尿検査(二次)	二次対象者	8:50 まで	4/30 検査キット配付
	13	水	色覚特性相談	希望者	適宜	5/19 まで
	19	火	内科健診	合・1・3・4・5・6 年生	9:00～	
	25	月	心臓検診	1 年年	13:20～	
	26	火	内科健診	2 年生	13:15～	
	28	木	視力検査	1・2 年生	8:50	
	29	金	視力検査	3・4・6 年生	8:50	※5 年生は 6/1 に実施

※色覚特性相談…色の見え方に関して心配がある方は、まずは電話で保健室までご相談ください。8:30～17:00 で受け付けております。

担当；養護教諭 原澤 電話；044-944-5448

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

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。