

5月ほんだより

令和8年5月1日
練馬区立小竹小学校
保健室

新緑がまぶしく、爽やかな風が心地よい季節となりました。子供たちは毎日元気に学校生活を送っています。4月から始まった健康診断に際しましては、保護者の皆様にご準備やご配慮など、多くのご協力をいただき、ありがとうございます。健康診断は今後もしばらく続きますので、引き続きご理解とご協力をお願いいたします。また、健診終了後には、順次「結果のお知らせ」や「受診のおすすめ」を配付しております。内容をご確認いただき、必要に応じて早めに医療機関を受診されるなど、適切な対応をお願いいたします。子供たちがこれからも元気に学校生活を送れるよう、引き続きご家庭での声掛けや見守りをよろしくをお願いいたします。

《5月の保健目標》

体をきれいにしよう！

体がきれいだと、心もすっきりします。
清潔な体を保ちましょう！！



健康診断はまだまだ続きます！

月	火	水	木	金
5月				1 尿検査1次 (全員) ★朝忘れずに！
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8
11	12 尿検査1次 (該当者)	13	14 眼科健診 (全員) 色覚検査 (4年希望者) ★前髪が目にかからないように！	15
18 内科健診 (全員) ★体育着を忘れずに！	☆内科健診では正確な検査、診察のため、下着を着けず体育着1枚で健診を実施します。 5・6年生については側弯健診も行いますので、袖から腕を抜き、首に体育着をかけた状態でお医者さんが背中を診ます。プライバシーや心情への配慮から衝立やカーテンを利用して健診を行いますが、個別対応(個人で医療機関を受診する)を希望される場合は、事前に保健室までお知らせください。また、移動時などに体育着内が透けないよう、体育着の上から羽織るものを児童に持たせ、着用するようにご家庭でもお声掛けください。健診の意義や重要性を踏まえ、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。			
	26 尿検査2次 (該当者)	☆内科・眼科・耳鼻科の治療報告書は医師の「水泳の可否」報告が含まれていますので、水泳指導までに必ず提出してください。 ☆全ての検診結果は、6月中旬ごろにお知らせいたします。		



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き、排便習慣を。

上手に気分転換しよう!

新しい学年がスタートして1か月がたちました。少しずつ新しい環境に慣れてきた一方で、知らず知らずのうちに緊張や不安から、心と体に疲れがたまっていることもあります。

そんな時は、意識して気分転換を取り入れることが大切です。外で体を動かす、好きなことに取り組む、ゆっくり休むなど、自分に合う方法でリフレッシュしてみよう。

何をするにもまずは、心と体の健康が第一です!



休み時間の過ごし方

休み時間は、どうすごしていますか? トイレに行ったり、次の授業の準備をしたり、本を読んだり…。いろいろな過ごし方がありますね。たまには、腕を回したり、足をのばしたり、かんたんストレッチをしてみませんか。座りっぱなしより、適度に体を動かしたほうが、授業に集中できますよ。ぜひ試してみてください。

そろそろ熱中症対策を!!

5月になり、気温が少しずつ高くなってきました。まだ体が暑さに慣れていない時期だけに、それほど暑くない日でも、熱中症が心配されます。私たち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～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症を防ぐためには、今の時期から少しずつ体を暑さに慣らしていくことが大切です。外で元気に遊んだり、軽く体を動かしたりして、無理のない範囲で汗をかく経験を増やしていきましょう。また、熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、時々風通しの良い場所で休憩をとり、のどがかわく前に細めに水分を補給しましょう。毎日の規則正しい生活や十分な睡眠時間の確保も、熱中症予防につながります。

これから迎える本格的な夏に向けて、今からできる対策を少しずつ始めていきましょう!