

ほけんだよっ 5月

令和8年5月1日
練馬区立開進第三小学校
校長 佐々木秀之
保健室

新学期が始まり、1か月がたちました。保健室の様子では、週明けの月曜日に体調不良で保健室に来室する児童が多いように感じます。いつもより、疲れている様子があったら、夜はいつもより早く寝たり、ゆったり過ごす時間をつくったりしてみましょう。



自分の体調を確認しよう

5月になると「やる気が出ない」「朝がつらい」と疲れを感じる人が増えます。これが「5月病」といわれるものです。4月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと、気が付かないうちに気を張っています。連休で緊張がゆるみ、心や体の疲れが出やすくなります。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れて心や体の不調につながることもあるようです。

自分の体調はどうか、確認してみよう。

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある <input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> つかれが取れない <input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い <input type="checkbox"/> お腹がすかない <input type="checkbox"/> 夜ねむれない



あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで!」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。

つかれたときに やってみて!

リフレッシュのアイデア

- ひとりで ゆっくりする 時間を作る
- スマホを置いて 散歩する
- 好きな映画や ドラマを観る
- 好きな本を もう一度読む
- etc...
- 一緒にいて 楽しい人と おしゃべり
- ゆっくりと 深呼吸をする
- 睡眠時間を おお 多めにとる
- 時間をかけて ストレッチ

身のまわりを清潔にしていますか？



身のまわりを清潔にするということは、健康のためだけでなく、その人の印象にも大きく関わってきます。皆さんは清潔にする習慣が身に付いていますか？周りの人から言われなくてもできるようにしましょう。



5月の保健行事

日	曜	項目	対象学年	
13	水	尿検査1次2回目	該当者	8時40分までに学校に提出。
14	木	内科健診	3・6年生	体育着を持ってきてください。
18	月	内科健診	4年生	体育着を持ってきてください。
26	火	尿検査2次	該当者	8時40分までに学校に提出。
27	水	心臓病検診	1年生・該当者	体育着を持ってきてください。
28	木	内科健診	1・2・5年生	体育着を持ってきてください。
29	金	移動教室前健診	6年生	健康カードを持ってきてください。

=保護者の方へ=

麻疹（はしか）予防について

都内の麻しん患者が急増し、4月19日現在、153人の麻しん患者が確認されており、保健医療局より注意喚起がありました。麻しんは、発症前後に極めて感染力が強く、集団発生につながる恐れがあります。予防方法として、麻しん含有ワクチンの接種が最も有効な手段です。接種回数が十分でない可能性がある場合は、予防接種の実施をお願いします。

健康診断結果・欠席者へのお知らせについて

学校の健康診断で耳鼻科（4月）・眼科（4月）・内科（5月）の校医健診があります。「結果のお知らせ」で病院の受診が必要と書いてあった方、また、健診を欠席された方は、病院の受診を済ませ、6月15日（月）の水泳指導開始までに用紙を学校へご提出ください。よろしくお願います。