

【家庭数配布】  
 令和3年5月10日  
 練馬区立練馬小学校  
 保健室

5月に入り、風がさわやかで、気持ちのよい季節となりました。  
 昼間は汗をかくくらいの暑さですが、朝晩は、まだ涼しく感じる  
 ことがあります。一日の中で気温が大きく変わるので、体調  
 を崩しやすい時期です。着たり脱いだりしやすいシャツやカー  
 ディガンで調節できるとよいですね。また、汗をかいたらハン  
 カチやタオルですぐに拭き取るようにしましょう。



上着で調節しよう

## 「つかれ」のサインかも？

新しい学年やクラスになれようと、がんばっている人もいます。次のような状態の人はいませんか？

- やる気が出ない
- 不安がある
- イライラする
- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 寝ている途中で目が覚める



これらは「つかれ」のサインかもしれません。外で元気よくからだを動かす、ゆっくりとお風呂につかるなどして、つかれをとるようにしてくださいね。

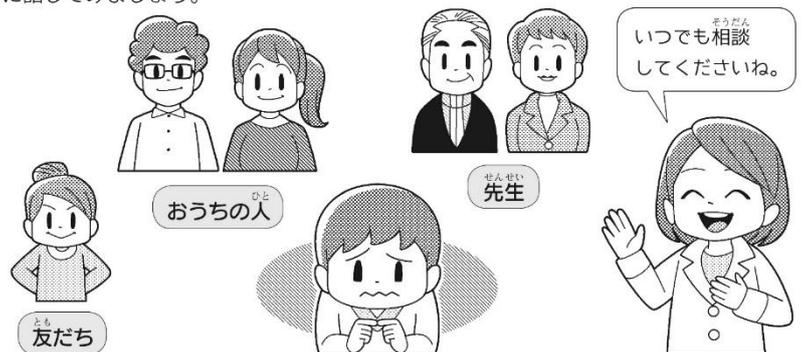
## ◆みなさんは、気分転換(リラックス)する時に、どのようなことをしますか？

- ぐっすり眠る
- 好きな音楽を聴く、歌う
- 体を動かす
- ゲームをする
- 読書をする
- のんびりする
- 友達とたくさん話す など

自分に合った方法が見つかるとよいですね。

## 5月は新生活のつかれが出やすい時期です

なやみや不安があると、気持ちが落ちこむだけではなく、おなかがいなくなったり、ねむれなくなったりすることがあります。一人で考えすぎず、おうちの人や先生などに話してみましょう。



疲れていませんか？  
からだ こころ



うらめん  
裏面あり

◆5月も健康診断が続きます！

日付	内容	注意事項
5月11日(火)	内科検診 1・4年生	・聴診があります。上下にわかれる服を着てください。
5月12日(水)	歯科検診 1・2・3年生	・忘れずに、朝の歯みがきをしてください。
5月18日(火)	腎臓病検査 2回目	・1回目に出せなかった人は、この日に提出してください。
5月20日(木)	耳鼻科検診 1～6年生	・前日までに、耳そうじをしておきましょう。
5月26日(水)	歯科検診 4・5・6年生	・忘れずに、朝の歯みがきをしてください。

※このほかに、聴力検査の予定があります。

## 結果から振り返ってみよう

健康診断が終わると、みなさんの身長や体重、「あらためて、病院で診てもらってください」などの「結果のお知らせ」をわたしています。からだの様子を確認したり、具合が悪ところの治療を勧めたりするものですが、ふだんの生活を振り返るきっかけにもなります。視力検査の結果がB、C、Dだった人は、スマートフォンやパソコンを長時間使っていませんか？ 歯科検診でむし歯が見つかった人は、食事のあとは歯をみがいていますか？ ふだんの生活習慣を確認してみてくださいね。

- ◆健康診断は、みなさんの体の成長や変化を知るために、とても大切なものです。「毎年やる必要があるの？」と思う人もいるかもしれませんが、一年間の変化は大きいですから、毎年行う必要があります。
- ◆保健室から健康診断の結果を渡された人は、おうちの人と一緒に病院を受診してください。



【保護者の皆様へ】

- ・健康診断の結果、専門医への受診が必要な場合には、保健室から「受診のおすすめ」と書かれた手紙をお渡ししています。専門医への受診後、「受診報告書」を学校に提出してください。
- ・眼科や耳鼻科領域の疾患に関しては、水泳の可否にも影響しますので、早めの受診をよろしく願います。

学校ホームページ

QRコード

