

ほけんだより 5月

令和7年4月30日
下石神井小学校 保健室

新年度が始まって一か月がたちました。新しい学年やクラスには慣れたでしょうか。この時期は、新しい生活でたまった疲れや、急な気温の変化から体調を崩しやすい時期です。休日明けの欠席者や保健室への来室も増えてきて、子供たちの疲れが見えてきています。無理はせず、休むときと頑張るときのメリハリをつけて生活できるといいですね。

5月の健康診断スケジュール

日程	行事	対象	注意事項
5月1日（木）	聴力検査	5年	
5月2日（金）	聴力検査	3年	
5月7日（水）	聴力検査	2年	
5月8日（木）	聴力検査	1年	
5月9日（金）	尿検査1次回収②	前回未提出者	9時までに提出
5月13日（火）	心臓病検診	1年・対象者	体育着持参
5月14日（水）	内科検診	1・3・5年生	体育着持参 長い髪の毛はまとめる
5月16日（金）	耳鼻科検診	1・2・3年生	耳の出る髪型で
5月19日（月）	耳鼻科検診	4・5・6年生	耳の出る髪型で
5月21日（水）	眼科検診	全学年	目にかからない髪型で
5月22日（木）	尿検査2次配布日	対象者	
5月23日（金）	尿検査2次回収日	対象者	9時までに提出
5月29日（木）	移動教室前検診	6年	健康カード持参

5月のほけん目標

自分の体を知ろう

新学期から

1カ月

がんばりすぎて

いませんか？

自分の体をよく知ることは、元気に過ごすための第一歩です。「どこが痛いのか」「どんなときに疲れるのか」などに気付くことが大切です。5月は健康診断もあります。健康診断も体を見つめるチャンスですよ。受診のお知らせをもらったら早めに病院を受診するようにしましょう。

「疲れたな」「なんだか調子が悪いな」と思ったら、それは体からのサインかも。4月からの新しい毎日を頑張った疲れが出てくる頃です。自分の体の様子をよく知って、体を大事に生活しましょうね。



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、頑張りがすぎて疲れているのかもしれません。
心と体を休ませてあげる時間を作りましょう。

保護者の方へ

保健室での応急手当について

保健室では、学校でのけがや体調不良の応急手当を行います。そのため、継続的な手当や御家庭でのけがなどへの対応は基本的に行いません。また、なるべく医薬品は使用しませんが、軟膏類（ムヒ、ワセリン、レスタミン）、個包装の目薬（アイリスCL-Iネオ）、湿布、マキロンを使用する場合があります。使用を控えたいものがございましたらお申し出ください。

登校届について

インフルエンザをはじめ、出席停止となる学校感染症にかかった場合には、登校再開時に必ず「登校届」の提出をお願いしております。

登校届は学校ホームページの「諸届け」のページに載せてあります。日本学校保健会による出席停止の基準も一緒に載せていますので、そちらも参考として御活用ください。