

ほけんだより

5月

令和7年5月号 朝霞第六小学校 保健室

新学年になって約1か月が経とうとしています。学校生活には慣れてきましたか？

5月は、暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすですが、朝晩と日中の気温差が大きく体調をくずしやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。

ゴールデンウィーク中も心がけてくださいね。

新学期から
1か月

がんばりすぎて

いませんか？



- 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、がんばりすぎて

疲れているのかもしれない。

心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
おまめにとる

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

好きな映画や
ドラマを観る

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

好きな本を
もう一度読む

etc...



5月の予定



- 5月1日(木) 耳鼻科検診(全学年)
- 2日(金) 心臓検診(1年+選別者)
- 7日(水) 視力再検査(6年)
- 8日(木) 歯科健診1日目(さくら・1年・3年・4年・6年)
- 20日(火) 内科検診2日目
(さくら1年・1年(1、2組)・2年(4~6組)・3年(4、5組)・4年)
- 28日(水) } 尿検査2次
29日(木) } (①1次検査の結果から、より詳しい検査が必要となった人、
②1次検査が受けられなかった人)



保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は
通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期
治療によって治療期間が短くなったり、その後が変
わってくるものもあります。何かとお忙しいことと
は存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受
診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の
「可能性」のスクリーニングなので、
医療機関で検査すると「異常なし」
とされる場合もあります。

健康診断の結果は、異常なしの場合はお渡ししておりません。
お子様の検診結果で気になる点等ありましたら、担任または保健室までお知らせください。
(※歯科健診に限り、全員に結果のお知らせをお渡しします。)