



令和8年5月1日発行
三吉小学校 保健室



しんがっき はじ げつ た 1 か 月 が 経 ち ま し た 。 あ た ら せ い か つ
 新学期が始まって1か月が経ちました。新しい生活やクラスには
 な 慣 れ て き ま し た か ? づ か げ 疲 れ が た ま っ て い る 人 も い る か も し れ ま せ ん ね 。
 う ん だ う か い れ ん し ゅ う は じ げ ん き ほ ん ぼ ん
 運動会の練習が始まっています。元気に本番をむかえることができ
 る よ う に 連 休 中 も 生 活 リ ズ ム に き を つ け て 過 ご し て く だ さ い 。

5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4みどりの日	5こどもの日	6 ふりかえ休日	7 検尿(一次未提出) 	8	9
10	11	12 眼科検診(2, 4年) 	13	14 内科検診(6年・特支) 	15	16
17	18 内科検診(5年・特支) 	19	20	21	22	23 運動会
24	25 代休	26	27	28 歯科検診(4~6年) 	29 耳鼻科検診(3年) 	30

健康診断の注意事項について

○内科検診(全学年対象)

※検診当日は必ず体操服を着てきましょう。マスクもわすれずに持ってきましょう。

※2~6年でどの検診を希望される場合は事前にお知らせください。

○耳鼻科検診(3年生)

※耳そじをすませておいてください。

※かみの毛が長い人は結んで耳がみえるようにしてください。

○歯科検診(4~6年生対象)

※朝は必ず歯みがきをしてきましょう。



保護者の方へ

<保健関係の提出物について>

○耳鼻科検診問診票(3年生)

《提出期日: 5月13日(水)》

耳・鼻・のどの状態についてご家庭でチェックをお願いします。

○結核検診問診票(全学年)《提出期日: 1~4年生 5月13日(水)》

結核の罹患状況やせきの症状についてご家庭でチェックをお願いします。

○フッ化物洗口申込書(全学年)

《提出期日: 5月13日(水)》

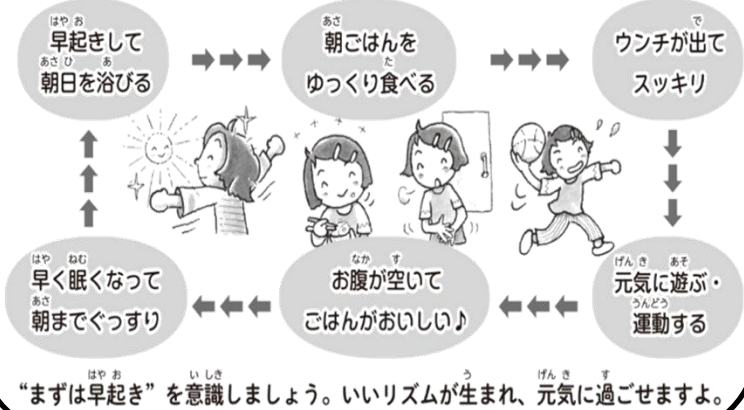
6月からフッ化物洗口を開始します。申込書の提出をお願いします。

うんどうかいいんしゅう はじ 運動会練習が始まります！

じゅんびうんどう
〇準備運動をしっかりとしよう！
ねつちゆうしやう よぼう
けがや熱中症の予防につながります。



せいかつ
〇生活リズムをととのえよう！



〇こまめに水分をとろう！
運動するときは30分に1回を目安に水分をとり
ましょう。お茶や水がおすすめです。

心にもお薬をあげよう！

- 元気がでない
- イライラする
- 疲れを感じる
- 食欲がでない
- 学校に行きたくない
- やる気が出ない
- 好きなことも楽しくない
- 頭痛や腹痛がある
- なかなか眠れない
- なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まって
いいんだよ



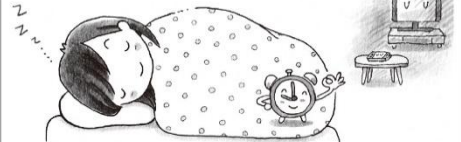
そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみても
どれも心のお薬になるよ。

〇おうちの人や友達と話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなる場合があります。

〇睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たリゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

〇ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体
の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

〇適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
リフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。