

# ほけんだより

令和5年5月1日  
大田区立調布大塚小学校  
校長 玉野 麻衣  
養護教諭 山本 順子

立春から数えて88日目を「八十八夜」といい、  
今年は5月2日です。この頃は春と夏の変り目で、  
気候が暖かく穏やかになります。田植えの準備や茶摘  
みなどをおこなうのにぴったりな時期なので、昔の人は  
「夏の準備を始める目安」としていたそうです。また  
八十八夜に摘んだ新茶を飲むと病気になる、とい  
う言い伝えも。

暖かい日が増えてきました。汗ばむ日もあります。  
夏に向けた体調管理をしていきましょう。



## 「まだ早い」と思っていたら… 意外と多い？

5月2日が八十八夜なら、5月5日は立夏です。汗ばむ日も出てきて  
気を付けたいのが熱中症。

「え？夏の病気でしょ？」

実は、急に暑くなった日は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいのです。  
休み明けの急な激しい運動も危険です。



### 《ここがポイント》

- ゴールデンウィーク明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外では帽子をかぶる
- こまめな休憩と水分補給
- 必要に応じてマスクを外す



### 5年生のみなさんへ

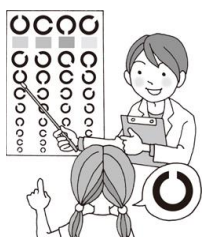
16日(火)の内科検診は移動教室前の検診も兼ねています。事前に配布する「移動教室用の健康観察カード」に漏れないように記入し（緊急連絡先、保護者記入欄の備考）当日の検診のときに持ってきてください。

けんこうしんだんはじ  
5月も健康診断始続きます



しりょくけんさ  
視力検査

8日(木) 3・4年生  
10日(水) 5・6年生  
メガネを持っている人は  
忘れずに!



じび かけんしん  
耳鼻科検診

15日(月) 4・5・6年生  
19日(金) 1・2・3年生  
13:15~



ない かけんしん  
内科検診

16日(火) 5・6年生  
※5年生は移動教室前検診  
を兼ねます 13:30~



がん かけんしん  
眼科検診

22日(月) 4・5・6年生  
26日(金) 1・2・3年生  
13:25~



し かけんしん  
歯科検診

30日(火) 4・5・6年生  
9:00~  
1・2・3年生は6月にやります



もしかして... 5月病!?

こんな症状はありませんか?

\*寝つきが悪い

\*やる気が出ない

\*食欲がない

\*今まで好きだったものに

興味がなくなった

入学・進学のお機会に「がんばるぞ!」と思っていたけれど、不安や緊張で心が疲れてしまったのかもしれませんが。まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがある人は、保健室にも話にきてくださいね。

