

ほけんだより 5月

令和7年4月30日
大田区立矢口小学校
校長 関 真理子
養護教諭 笹渕 明日香

新学期が始まり、1か月が経ちました。学校では、少しずつ新しい学年に慣れて、毎朝元気に登校することもたちの様子が見られます。ご家庭でもしっかりと食事、睡眠をとり、毎朝の健康チェックを行っていただきますようお願いいたします。また、連休明けは、大人も子どもも疲れやすくなったり、不安な気持ちになったりすることがあります。お子さんの声や体調の変化に気付き、意識して話をしてみたいはいかがでしょうか。お子さんの様子に変化がみられた時は、学校にもご相談ください。



健康診断で病気や異常の疑いがあった場合は早めに受診してください。病院へ行くときには「〇〇検診結果のお知らせ」を持っていき、病院でお知らせの下の部分を書いていただき、学校に提出してください。学校では集団健診のため、かかりつけ医にて「異常なし」という診断がある場合があります。1年に1回の健康チェックとしてご承知おきください。

日程	検査項目	持ち物等	日程	検査項目	持ち物等
1日	心臓検診(1年) 内科健診(2・5年)	体育着	15日	尿検査2次 眼科健診(4～6年)	朝一の尿 めがね(使用者)
8日	視力検査(1年)	めがね(使用者)	16日	尿検査2次追加	忘れた人
9日	耳鼻科健診(1・6年)		21日	歯科健診(3・4年)	歯磨きを忘れずに
12日	内科健診(1・6年)	体育着	22日	眼科健診(1～3年)	めがね(使用者)
14日	歯科健診(5・6年)	歯磨きを忘れずに	28日	歯科健診(1・2年)	歯磨きを忘れずに

シーンに合わせた水分補給を！！

急に暑い日が多くなってきました。「熱中症予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給をしている」という人はいませんか？運動等でたくさん汗をかいたときは、失った塩分を補うためにスポーツドリンクがおすすめです。糖分も入っているのでエネルギー補給にもなります。しかし、飲みすぎると塩分や糖分の取りすぎになってしまいます。普段の水分補給には、水かお茶が最適です。学校には、水かお茶を入れた水筒をご準備ください。また、「のどが渇いたな」と感じたら、既に水分が足りていない状態です。のどが渇く前から意識してこまめに水分をとる習慣を付けておきたいですね。



保護者の方へ

学校で熱中症や脱水症状などが疑われる症状が出た場合には、各自の水筒や水道水で水分補給を行います。症状が改善されない際に経口補水液(OS-1)を使用することがあります。アレルギーやご家庭の方針で使用するたくない場合は事前にお知らせください。

* 4月の感染症情報 *

大きな流行はありませんでしたが、「お腹の風邪」や「胃腸炎症状」で欠席している人が数名出ていました。感染性胃腸炎は感染力も高く、家庭でも感染しやすい疾病です。下痢や嘔吐が続いたら、登校を控え、しっかり食事がとれるまで自宅でゆっくり休養してください。

ほげんだより ⑤

児童用

心にもお薬をあげよう!

元気が出ない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない
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



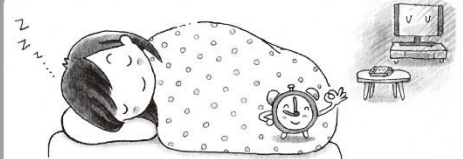
そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみは？
どれも心のお薬になるよ。

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
気持ちが軽くなることがあります。

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。

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があります。自分のペースを大切に。

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。

生活リズムを見直してみましょう！〈5月は早ね・早起き・朝ごはん月間〉

5月12日(月)から1週間、「生活リズムチェックカード」を使い、おうちの人といっしょ
に自分の生活を振り返ってみましょう。各クラスに配付しますので、起きる時間や寝る時間の
目標を決めて、特に1週間を取り組んでみましょう。



（ねる時間の目安）

【1、2年生…9時ころ】

【3、4年生…9時半ころ】

【5、6年生…10時ころ】 までは眠れるように準備していきましょう。

クイズ!

何を食べたのかな?



3人とも違うことを言っている
けど同じものを食べたんだって。
なんだと思う?

体温が上がって、午前中
から体を思いつき動か
せるよ。



胃と腸が動いて、朝うん
ちが出やすくなったよ。



脳にエネルギーが届いて、
朝起きたばかりでも頭が
働くよ。

