

# ほけんだより 5月

令和7年5月1日

No.2

所沢市立三ヶ島小学校

保健室

新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しい学年になれてきた一方で、疲れが出てくる頃です。こころとからだをしっかりと休めましょう。また、急に暑くなり体調を崩しやすい時期でもあります。食事や睡眠をしっかりと、熱中症に気を付けて元気に過ごしましょう。

## 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
- やる気がでない
- 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

こんなこと感じていませんか？

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。

立ち止まってもいいんだよ



そんなときは肩の力を抜いて、こんなことをしてみてもいいよ。

**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軽くなる場合があります。

**睡眠をたっぷりとり**

寝る直前にテレビを見たり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も。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。

どれも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。

## そろそろ始めよう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

**水分補給**

水分をこまめにとろう

**睡眠**

ぐっすり眠れる環境を整えよう

**体調管理**

体調を整え丈夫な体を作ろう

検査すること	きじつ 期日	たいしょう 対象	しらべること 調べること
ちやうりやくけんさ 聴力検査	1日(木)	1・2・5年 こすもす	オーディオメーターという機械を使って、どの程度聞こえているかを調べます。
しんでんずけんさ 心電図検査	8日(木)	1年生 2年生の昨年度 未実施の人	心臓の働きに異常がないかを調べます。
にょうけんさ 尿検査	22日(木) 予備日23日	ぜんがくねん 全学年	腎臓や糖尿病などの病気がないかを調べます。
ないかけんしん 内科検診	28日(水)	ぜんがくねん 全学年	心臓などに異常はないか、目やのどの様子、皮ふの病気や栄養状態をみます。

保護者の方へ 健康診断の結果について

4月から健康診断の結果については随時お知らせしております。病気・異常が見つかった際には、「受診のすすめ」をお渡ししますので、できるだけ早めに受診し診察の結果・経過をお知らせください。すでに受診済みのときや定期的に受診しているときは、その結果を保護者の方が記入し、ご提出ください。

なお、受診しても『異常なし』となることがありますが、これは学校での健康診断が“スクリーニング”(病気・異常の疑いのある者を選び出す)であるためです。  
ご理解・ご協力をお願いいたします。



**「受診のすすめ」をもらったら**

こんなふうに思っていますか?  
痛いの嫌だ

重い病気が見つかったらどうしよう...

めんどくさい

**病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。**

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。

学校感染症（出席停止となる感染症）について

インフルエンザ、百日咳、麻疹、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、風疹水痘（みずぼうそう）、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎菌性髄膜炎、感染性胃腸炎その他の感染症（医師により、ほかの人にうつるので学校を休むように指示された場合）

上記の疾患は子どもがかかりやすい感染症で、学校において流行を広げる可能性が高いことから、学校感染症と呼ばれています。これらの病気と診断された時は、出席停止となり欠席にはなりません。学校に連絡があった日から出席停止扱いとなります。医師の診断を受けましたら、速やかに学校までご連絡ください。診断書などの提出の必要はありません。また感染症の時は、本人が元気でほかにの人に感染するので外出を控えてください。