

# ほけんだより 5月

令和5年 5月 1日  
青梅市立第六小学校  
校長 三木 哲文  
主任養護教諭 緒方 かおり

新年度が始まり、もうすぐ1か月が経ちます。だんだん新しい学年にも慣れてきた頃かと思いま  
す。新年度の緊張がとけてくるこの時期は、疲れがたまり、体調をくずしやすいです。しっかりと  
食べて十分に眠って、体調を整えて、元気に楽しい毎日を過ごしましょう。

5月の保健目標  
きそくただ せいかつ  
**規則正しい生活をしよう**



連休中、夜遅くまでゲームをしたり、朝遅くまで  
寝たりしていると、連休明けに生活リズムが乱れて  
しまいます。連休明けも元気に過ごせるよう、  
連休中も規則正しい生活を心がけましょう。

## つかれ が たま っているときは ……



「何だか体がだるくて重たいな」「気分がちょっと落ち込むな」という人は、疲れがたまっ  
ているのかもしれませんが、自分に合った方法でリラックスして過ごす時間を作りましょう。  
困ったときは、保健室に相談に来てください。

# 急に暑さにご用心！



衣服を脱ぎ着して調節しよう。



汗をかいたらハンカチでふこう。



こまめに水分をとろう。



外出のときはぼうしをかぶろう。

急に気温が上がり始めるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。こまめに水分をとるようにして、熱中症を予防しましょう。

## 5月の健康診断の予定

- 11日(木) 心臓検診…1年・対象者
- 16日(火)・17日(水) …尿検査2次
- 18日(木) 耳鼻科検診…全員
- 26日(金) 眼科検診…全員
- 22日(月) 内科検診…1・3・5年
- 25日(木) 内科検診…2・4・6年



## 保護者の方へ

新年度が始まり、もうすぐ1か月が経ちます。子供たちは、授業中はしっかりと学習に取り組み、休み時間には元気に遊び、メリハリのある生活を送っています。そろそろ疲れが出てくる時期かと思えます。連休中も生活リズムを整えて過ごせるよう、ご家庭におかれましても、ご協力をお願いいたします。

- 新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行することから、学校で行ってきた「健康チェックカード」は、5月8日(月)をもって終了します。5月8日(月)に回収しますので、学校にお持ちください。終了後も、引き続きご家庭での健康観察をお願いいたします。
- 健康診断へのご協力、ありがとうございます。5月中も健康診断が続きます。引き続きよろしくお願いたします。健康診断にて疾患や異常の疑いがある場合は、お知らせの文書を個別にお渡しいたします。受診されましたら、結果報告書を学校まで提出してください。