

2025

5月

戸田市立
新曽小学校

ほけんだより



しんねんど はじ げつ た 新年度が始まってから、1か月が経ちました。みなさんは、あたらしいクラスに慣れましたか？わたしは、新しい保健室がとても使いやすいので、すっかり慣れました。5月は、1か月頑張った分の疲れが出やすい時期です。自分の体調の変化に気付き、疲れた時はゆっくり休みましょう。


 こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

 けがに気を付けて元気に運動しよう
 

 見逃さないで！ 疲れのサイン

 からだ
☆体のサイン

- ☐ 頭が痛い
- ☐ お腹が痛い
- ☐ 朝起きられない
- ☐ 食欲がない


 こころ
☆心のサイン

- ☐ やる気が出ない
- ☐ イライラする
- ☐ 不安がある
- ☐ 笑顔が減った



このような疲れのサインがみられる状態は、「5月病」と呼ばれています。

体や心の疲れを解消するには、リラックスが大切です。

好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとるなど、自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体を癒してくださいね。

 がつ けんこうしんだんにってい
5月の健康診断日程

1年	1日(木)	心臓検診	全学年	8日(木) 13日(火)	耳鼻科検診 内科検診
4年	1日(木) 2日(金)	心臓検診 色覚検査	該当者	7日(水) 8日(木) 9日(金)	尿検査2次容器配付 尿検査2次 尿検査2次予備日

※昨年度欠席した場合は、今年度の心臓検診と色覚検査を受けていただきます。

保護者の皆さまへ

健康診断の結果より「治療のお知らせ」が届いた方は、専門医の検査や治療を受けていただきますようお願いいたします。受診が終了しましたら、「治療のお知らせ」を学級担任に御提出ください。また、保健関係の提出物の御協力ありがとうございます。保健調査票が、まだお手元にある方は、お早めに御提出ください。御理解・御協力のほど、よろしくお願いいたします。

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう



まいにち
毎日

ハンカチとティッシュを も 持ってきているかな？



みなさんは、毎日ハンカチとティッシュを学校に持ってきていますか？学校にいる時に、いつもポケットの中に入れたり、ポシェットを身につけたりしていますか？左のイラストのように、手を洗った後、ハンカチを使わずに、手をはったり、服でふいたりする人をよく見かけます。それでは、せっかくきれいに洗った手に、汚れがまたついてしまいます。

ハンカチがあると、手を洗った後に、ぬれた手をふいて、手のせいけつを保つことができます。また、汗をかいた時に、汗をふき取ってスッキリすることができます。みなさんが保健室でほれいざい（保冷剤）を借りる時、ハンカチで包むようにお願いすることがあります。よく、「教室に忘れた」や、「今日持ってきていない」と話す子が多いです。ハンカチは、ポケットに入れやすい小さめサイズのがおすすめです。



ティッシュがあると、鼻水や鼻血が出た時や、汚れているところがあつた時など、様々な場面で使うことができます。転んでけがをしてしまい、傷口を水で洗い流す時、水でぬれたところや流れてくる血をふき取るのに使っている子も見かけます。ティッシュが必要な場面は、必ずしも教室であるとは限りません。そのため、ポケットティッシュを持ち歩くのがおすすめです。

毎日、ハンカチとティッシュを持ち歩くと、何かと便利です。忘れずに準備しましょう！

5月は、スポーツフェスティバルがあります。けがや熱中症に十分気をつけて、楽しく元気に参加しましょう！私は、みなさんの頑張る姿を見れるのを、すごく楽しみにしています！