

# ほけんだより 5月号



令和7年5月

戸田市立喜沢小学校

しんがっき はじ かげつ  
新学期が始まって1ヶ月。

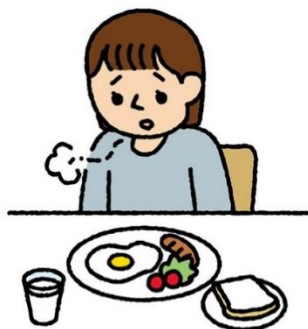
しんがっき あたら せいかつ こころ  
新学期の新しい生活になれようと、がんばっていたみなさん、心はつかれていませんか？

あさ からぼーっとしている、やる気がおきない、ため息をついている…という人は、つかれがたまっているサインかもしれません。

## 見逃さないで！ ストレスのサイン



あさ お 起きられない



しよくよく 食欲がない



イライラする



やる気がでない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など  
基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

## 5月の保健目標

## 病気をはやくなおそう



4月、5月に行った健康診断で、学校医の先生から、治療が必要な  
人にはお手紙をわたします。健康診断の結果は、今のあなたのからだ  
の様子を伝える大切な情報です。治す必要があるときは、早めに受診  
するようにしてくださいね。

## ◆5月の保健行事◆

2日（金） 心臓検診（1年生・4年生）

8日（木） 尿検査二次  
（一次検査未実施者も実施）

9日（金） 尿検査二次予備日

13日（火） 耳鼻科検診  
（1・3・5年生・ひまわり）

14日（水）

16日（金）

21日（水）

23日（金）

内科検診（4・5・6年生）

耳鼻科検診（2・4・6年生）

歯科健診

内科検診

（1・2・3年生・ひまわり）

だいかつやく  
きざわんピックで大活躍するための「6つのポイント」って？

《その1》 ○○ね・○○おき・○○ごはん

つかれをとるためのすいみん！夜10時までには、ねるようにしましょう。  
午前中のエネルギーチャージのための朝ごはん！しっかり食べましょう。

《その2》

○○○をかぶろう  
強い太陽の日差しから頭を  
まもってくれます。

《その3》

○○を切ろう  
のびていると、自分や友達の  
けがの原因に！

《その4》

自分の足にあった  
○○をはこう  
足のどこもいたくない、ぶか  
ぶかしないくつをはきましょ  
う。

《その5》

○○○を着よう  
運動をしてたくさんかいた汗  
をすい取ってくれます。

《その6》 す○○○をわすれずに！

運動するとたくさん汗をかき、体の水分が失われます。暑さになれていない5月は熱中症になりやすいです。水筒をわすれずに持ってきて、こまめに水やお茶を飲みましょう。

ねっちゃんしょう ちゅうい  
熱中症にご注意を！

熱中症とは、暑さによって体に起こる様々な異常や障害のことです。暑くなり始めたこの時期は特に注意が必要です。



- ・のどがかわいたと感じにくい
- ・マスクの中の温度が上がる



- ・暑さになれていない
- ・運動不足
- ・汗をかくための準備ができていない



ねっちゃんしょう  
熱中症に  
なりやすい！



こんな症状が  
出たらキケン



- ☐ くらくらする
- ☐ 頭がいたい
- ☐ 気持ちが変わる
- ☐ 体がだるい
- ☐ 体があつい
- ☐ 手足がつる

よほう  
予防のために  
できること



すいぶん  
水分をとる



あさ ひる よる  
朝・昼・夜  
しっかり食べる



しっかりねる



ぼうしを  
かぶる



つかれたら  
やす  
休む