

# ほけんだより 5月

2025年5月1日(木)  
町田市立南つき野小学校  
校長 山崎 聡  
養護 教諭

5月が始まりました。多くの子供たちは新しい環境や新しい友達にも慣れ、少しずつ自分のペースで学校生活を楽めているようです。一方、5月はゴールデンウィークがあり生活が乱れがちになってしまうので生活リズムを崩さないように注意しましょう。

また、今まで緊張でまぎれていた体や心の疲れが出てくる頃です。毎日健康観察をし、たまにはゆっくりする時間を取って自分の体や心のことを考えてみましょう。



さらに、これから行われる運動会に向けて、たくさんの練習が予定されています。体がまだ暑さに慣れていないときは、熱中症になりやすいため、こまめな水分補給が大切です。毎日忘れずに水筒を用意するようにしましょう。そして、体調が優れないときには無理をせず休むようにしましょう。また、朝ごはんをしっかり食べて、夜は早めに寝て体調を整えておくことも熱中症予防に効果的です。

保健室では、不調時に経口補水液で水分を補給することがあります。このことで不都合等がございましたら、保健室までお知らせください。



## 5月の保健目標は けがを予防しよう

運動会が近づき、各学年、毎日元気に練習を重ねるなかで、けがをしてしまうことがあるかもしれません。運動会で練習の成果を発揮するためにも、けがの予防を意識しましょう。

傷ができたなら、まずは自分できれいに洗います。これも立派な応急処置です。



必ず忘れずに

## ウォームアップとクールダウン



### ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



### クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

## 健康診断の日程



5月 6月	内容	対象（学年）
5/7（水）	心臓検診	1年
5/8（木）	尿検査一次②	該当者
5/9（金）	内科検診③	3年,1年,内科①②の欠席者
5/13（火）	眼科検診	全員
5/14（水）	耳鼻科検診①	1年,4年,6年
5/16（金）	耳鼻科検診②	2年,3年,5年すぎな,耳鼻科①の欠席者
5/22（木）	尿検査二次①	該当者
5/28（水）	歯科検診	全員
5/29（木）	尿検査二次②	該当者
6/11（水）	歯科検診	欠席者

### 保健書類のご提出について

お忙しい中、保健関係書類のご提出ありがとうございました。今回ご提出いただいた保健関係の書類は、健康診断や学校生活においてお子さまの健康管理のために活用する重要な書類です。今後、お子さまの健康状態に関して心配な点などがある場合や、緊急連絡先に変更が生じた場合は随時ご連絡くださいますようお願いいたします。



4月からはじまった健康診断。いくつか終わったものもありますが、今後も引き続き検診や検査を行っていきます。検診・検査が終わり次第、病院で再検査や治療が必要なお子さまには、「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。

受け取りましたら、なるべく早めに受診することをお勧めします。（受け取っていない児童は異常なしです。歯科については異常がなくても全員に配布します。）「健康診断結果のお知らせ」に医師から結果を記載していただき担任に提出していただきますよう、よろしくお願いいたします。また、お知らせした所見についてすでに主治医にフォローされている・受診したばかりで経過観察することになっている、などの事情がございましたら保護者が「健康診断結果のお知らせ」にその旨を記入し、提出してください。なお、今年度より内科校医が交代となり、昨年度まで指摘がなかった所見をお知らせする場合がございますのでご承知おきください。

### 生理用品の設置について

町田市教育委員会では、すべての市内公立小学校において、女子児童生徒が気兼ねなく必要に応じて生理用品を使用できるように、校内の一部の女子トイレに生理用品を設置しています。南つくし野小学校では、第二図書室前の女子トイレに生理用品を収納した箱を設置します。学校生活の中で、必要になった場合には、ご自由にお持ちください。また、引き続き保健室においても、生理用品をお渡ししますので、必要な場合にはお申し出ください。