

ほけんだより 5月

2026年4月30日
町田市立鶴川第一小学校
保健室

5月のほけんのめあて

病気が見つかったら、早くなおそう！

新学期がスタートし、1ヶ月が経とうとしています。新しいクラスにも慣れ、少し落ち着いてきた頃ではないでしょうか。ゴールデンウィークにはお出かけしたり、ゆっくりお家で体を休めたりして、リフレッシュしてくださいね。5月は、何となく体がだるい、やる気が出ない、などの疲れが出てきやすい時期です。心と体が一生懸命頑張っている証拠なので、無理せず早めの休養を心がけましょう。また、そのような「一息つきたいな…」という時は、ぜひ保健室や相談室を気軽に利用してくださいね。

結果をもらったらどうする？

健康診断の結果をもらったAさんとBさん。Aさんは「むし歯ができてるのが…。早く歯医者さんに行かないと!」と、おうちの人に結果を渡しました。Bさんは「視力検査の判定、『C』なんだ。まあいっか」と、部屋の引き出しにしまっていました。どちらが正しいか、みなさんならわかりますよね。健康診断の結果は、今のあなたのがらだの様子を伝える大切な情報。治す必要があるときは、早く受診するようにしてくださいね。



5月の保健行事予定

- 1日(金) 色覚検査(4年生希望者)
- 8日(金) 心臓検診(1年及び該当者)
- 13日(水) 尿検査(一次) 予備日
- 14日(木) 内科検診(3年)
- 15日(金) 内科検診(2年)
- 21日(木) 内科検診(1年)
- 27日(水) 尿検査二次①
- 29日(金) 歯科検診(全)

○検診結果は、疾病の疑いがある場合や、校医の先生から指示があった場合にお渡ししています。お知らせがない場合は異常なしとご理解ください。

○学校の健康診断は、病気の疑いがないかを確かめるスクリーニングです。健康診断での結果と受診した結果が異なることがありますので、ご了承ください。

歯科検診用語解説

歯科検診の結果が返ってきたら、記号や数字などの「歯科検診用語」に注目！用語の意味を知っておくと、歯みがきの方法や生活習慣を見直したり、歯科医院を受診したりする目安がわかります。

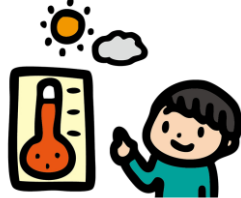


- 【/】むし歯がなく健康な歯(現在歯)
- 【CO】むし歯になりかけている状態(要観察歯)
- 【C】治療していないむし歯(未処置歯)
- 【O】治療したむし歯(処置歯)
- 【GO】軽い歯肉の炎症がある状態(歯周疾患要観察者)
- 【G】治療が必要な歯周疾患(歯周疾患罹患者)

暑さ対策 早めに始めましょう

風が気持ち良いさわやかな季節ですが、例年連休明けから日中の気温が上がり、暑くなる日が増えてきます。暑さで体調を崩さないよう、水分補給や衣服の調整がとても大切です。また、1日元気に過ごすためには、早寝・早起き・朝ごはん等の規則正しい生活習慣も欠かせません。暑さ対策と健康な体づくりの両方を意識して、これからの季節も元気に過ごしましょう。

ふくろうをきおんにあわせよう てんきよほう 天気予報をチェック あせ 汗をかいたら、水分ほきゅう ぼうしをかぶろう



朝の生活リズムが元気のカギ!

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行き、排便習慣を。

よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)

