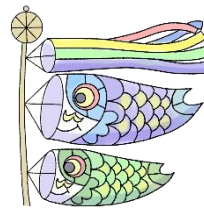


# ほけんだより



2024年 5月 13日  
町田市立小山小学校  
校長 三瓶昌信  
養護教諭

ゴールデンウィークが終わり1週間が経ちました。みなさん連休明けの体調はどうでしょうか？新学期の忙しさや環境の変化などから気づかないうちにからだや心が疲れている人がいるかもしれません。この一週間は頭痛や腹痛で保健室に来室する人も多かったように思います。体調を崩さないようにはやね・はやおきを心がけてすいみんを十分にとり、からだを休めましょう。



## 5月後半・6月の保健行事

月	火	水	木	金
13	14 心臓検診(1年・対象者)	15	16 耳鼻科検診(全学年)	17
20 内科検診(5年)	21	22	23 尿検査2次1回目 内科検診(4年) 歯科欠席者検診(対象者)	<b>耳鼻科検診の日は、前日の夜までに耳そうじをしましょう！</b>
27 内科検診(3年)	28	29	30 尿検査2次2回目 内科検診(2年)	
6/3 内科検診(1年・さくらぐみ)	04	05	06 内科検診(4年)	<b>5月9日(木)の歯科検診を欠席した人はこの日に行います</b>
10	11	12	13	
17	18	19	20 川上村事前検診(5年・5年さくらぐみ)	21

### 内科検診とは??

心臓の音や肺の動き、皮ふの様子、せぼねや胸の状態、栄養が十分にとれているかなどからだ全体をみます。

### 耳鼻科検診とは??

様々な器具を使って、耳・鼻・のどの状態を調べます。

★お家で耳そうじをしておきましょう！

(耳そうじのやりすぎには、注意しましょう)

# 5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいといわれています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- モヤモヤを吐き出す  
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける  
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する  
(太陽の光を浴びる)

## 友達づきあいに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころがもかもしれません。本来、友達と



は、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとって自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。

## 保護者の方へ

### ○感染症の流行状況について

本校では溶連菌感染症の罹患者がみられます。今年度始まって約 1 か月、心と身体の疲れが出てくる頃だと思います。保健室に来室する児童も頭痛・腹痛の児童が多いです。生活習慣を整えていただくようご協力お願いします。

### ○熱中症対策について

今年度も暑くなることが予想されます。暑い環境に体が慣れることを暑熱馴化といいます。暑熱馴化が行われるには約 2 週間程度かかります。今の時期は体が暑さに慣れていないため熱中症になりやすくなります。必ず**水筒**を持たせていただくようお願いします。

### ○健康診断結果のお知らせについて

健康診断が終わり次第、随時各健康診断のお知らせをお子さんにお渡ししています。

視力検査：両目 A の児童には配布なし

歯科検診：全児童に配布

その他の検診：異常があった場合のみお知らせ配布

健康診断の結果について不明な点がありましたら保健室までご相談ください。

発熱や咽頭痛、体調がすぐれない場合は無理せず登校を控えるようお願いいたします。