

# ほけんだより 5月号

2026年5月 西天満小学校 保健室



こころ

だいじょうぶ

## 心のメンテナンス、大丈夫？

新学期が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、身体の不調としても現れます。

次の項目をチェックしてみましょう。いつもと比べて今の自分はどうですか？

- |                                   |  |                                 |
|-----------------------------------|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> イライラする   | <input type="checkbox"/> やる気が出ない       | <input type="checkbox"/> 夜、眠れない |
| <input type="checkbox"/> 朝、起きられない | <input type="checkbox"/> 友達や家族と話をしたくない | <input type="checkbox"/> なんだか辛い |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない    | <input type="checkbox"/> 勉強に集中できない     |                                 |



1つでも当てはまったら、少しお疲れモードかも！？  
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



たくさん寝る



好きな曲を聞いたり、歌ったりする



好きな本やマンガを読む



運動する



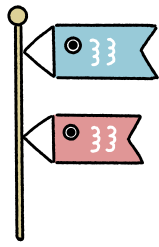
## 不安や悩みがあるときは・・・

不安や悩みがあるときは、一人で悩まずに誰かに話してみましょう。家族や友達、先生など自分が信頼できる人に話を聞いてもらうことが大切です。でも、知っている人には話しづらい…という人は、電話やインターネットで話を聞いてくれる相談場所があります。まずは、悩んでいることを打ち明けてみましょう。

◎24時間子どもSOSダイヤル  
☎0120-0-78310

◎よりそいホットライン  
☎0120-279-338

★通常、0120から始まる電話番号は、電話をした人には通話料はかかりません。（無料）

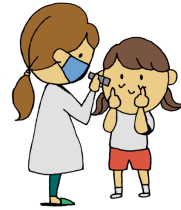


# がつ けんこうしんだん 5月の健康診断



がんかけんしん  
**眼科検診**

8日(金) ぜんがくねん 全学年



にようけんさにじ  
**尿検査二次**

たいしょうしゃ かいしゅう 対象者 回収1日目: 14日(木)  
かいしゅう 回収2日目: 15日(金)



ないかけんしん  
**内科検診**

27日(水) ぜんがくねん 全学年



しかけんしん  
**歯科検診**

7日(木) 1・2年  
12日(火) 3・4年



じびかけんしん  
**耳鼻科検診**

14日(木) 1・3・5年  
21日(木) 2・4・6年



しんぞうけんしん  
**心臓検診**

26日(火) 1年+ たいしょうしゃ 対象者



## ＼保護者さま！

「定期健康診断の結果のお知らせ」を検診終了後、21日以内に配付します。配付基準は以下の通りです。「お知らせ」を持って病院の受診のご協力をお願いします。また、定期的に受診している場合には、その旨をお知らせにご記入いただき学校まで返信をお願いします。

視力検査…A・Aの人以外すべて

聴力検査…規定のレベルが聞こえない場合

眼科検診・耳鼻科検診・内科検診…病院で診てもらった方がいい場合

歯科検診…全員

尿検査…2次検査に該当する場合

