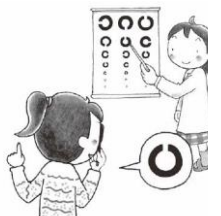

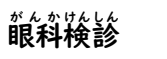
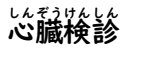
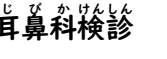



2026年5月 長池小学校 保健室☆

新しい環境で緊張の連続だった4月が終わり、ゴールデンウィークでホッと一息ついた人のも多いのではないのでしょうか。この時期は連休中に夜更かしや朝寝坊の習慣がついてしまい、学校が始まって「なんだか体がだるい」「やる気が出ない」といった、いわゆる五月病の症状が出やすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」の基本に立ち返り、生活のリズムを整えることから始めましょう。



5月の予定	日(曜日)	学年	なにをしらべるのかな? きをつけることは?
視力検査 	1日(金)	4年生	めがね・ハンカチを忘れずに持ってきてましょう
	7日(木)	5年生	
	8日(金)	6年生	
	11日(月)	3年生	
	12日(火)	1年生	
尿検査 	11日(月)	全学年	正しくおしっこが作れているか調べます
	12日(火) 予備日		
眼科検診 	14日(木)	全学年	目に病気がないかしらべます。
心臓検診 	18日(月)	1年生	心臓に病気がないかしらべます
耳鼻科検診 	21日(木)	全学年	耳、鼻、のどに病気がないかしらべます。かみの毛がなが人は、耳が外に出るようにで結んでおきましょう
内科検診 	19日(火)	2・6年生	体や骨・関節に病気や異常がないかしらべます
	26日(火)	3・4年生	
	29日(金)	1・5年生	

### 5月7日は「保健調べ」の日です

学校では、子どもが自身の健康に関心を持てるよう「保健調べ」という取り組みを行っています。以下の項目をチェックするので、お家の人と一緒に確認してみましょう

- 夜、歯磨きをしましたか
  - 今朝、顔を洗いましたか
  - 朝、歯磨きをしましたか
  - 朝ごはんを食べてきましたか
  - 爪を切っていますか
  - 水筒は持って来ていますか
  - ハンカチ、ティッシュを持っていますか
- 「保健調べ」の日だけでなく、毎日の習慣にしていきたいですね。

### 熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時期だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

### 保冷剤リユース(再利用)へのご協力をお願い

日頃より保健教育へのご理解とご協力をいただきありがとうございます。保健室では、暑さで気分が悪くなった児童を冷やしたり、打撲や捻挫の応急処置をするために保冷剤を使用しています。もし、ご家庭の冷凍庫に保冷剤が余ってしまいたら保健室に寄付していただけないでしょうか。皆様から頂いた保冷材は、子どもたちが安全に学校生活を送れるよう大切に活用させていただきます。ご協力どうぞよろしくお願いいたします。

### ON/OFFの切り替えが大切

ゴムバンドをずっと引っぱっている、ゴウなるでしょう? 伸びきってしまい、弾力がなくなります。人間も同じです。何かに集中したり、緊張感をもってものごとに取り組んだりすることは大切ですが、ずっとそのままだと心も体も疲れてしまいます。ときには、気持ちをゆるめて休憩時間も大切なのです。休み方のコツは、「疲れたから休む」のではなく、「先に休みの予定を立てて(休憩時間を確保しておいて)、勉強やスポーツなどかまをがんばる」というもの。ON/OFFがはっきりして、よい循環が生まれます。ぜひ試してみてください。

