



令和8年5月1日
 昭島市立田中小学校
 校長 星野 典靖
 保健室

新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人も見かけます。昼夜の寒暖差で体調を崩しやすい季節でもあります。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。

・・・5月の保健関係行事・・・

- 5月8日(金) 尿検査2次(該当者のみ)
- 11日(月) 1・4年内科検診
- 12日(火) 2年・ふたば、わかば1～5年内科検診
- 18日(月) 全学年歯科検診
- ※4年生色覚検査(希望者)別途お知らせします。
- ※6年生の内科検診は6/1(月)宿泊前検診時に実施します。

保護者の皆様へ

各検診にて受診が必要な場合や欠席者にはお知らせの紙を配布しています。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めに受診していただくようよろしくお願いいたします。

・・・5月病ってなんで5月なの？・・・

5月になると「なんとなくやる気が出ない」「朝がつらい」と感じる人が増えます。これを「五月病」といいます。4月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと、知らないうちに頑張りすぎていることがあります。そのため、連休明けごろから心や体の疲れが出やすくなります。

このような時は、しっかり休んだり、好きなことをしてリラックスしたりすることが大切です。また、早く寝る・朝ごはんを食べるなど、生活リズムを整えることも大事です。

つらい時は一人で抱え込まず、周りの大人や保健室に相談してください。



・・・5月からは熱中症に注意しましょう・・・

5月は体を動かすと気持ちのいい季節ですね。でも、急に熱くなった日は熱中症に要注意です。

「熱中症は夏になるもの」と思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



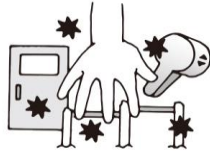
油断せず、しっかり対策しましょう。疲れた時や体調が悪い時は無理をしないことも大切です。

がつほけんもくひょう み せいけつ き つ
5月保健目標 『身のまわりの清潔に気を付けよう！』

先日は全校朝会で手洗いの大切さを知ることができましたね！綺麗に見える手でもたくさんの汚れが付いていて、石鹸を使わないと綺麗になりません。正しい手洗いの方法を知っているみなさんはもう手洗いマスターです。正しい手洗いで休み時間後や給食の前に手を洗いましょう。手だけでなく身のまわりの清潔も大切になると言いましたが、その他にはどんな清潔があるのか確認してみましょう！

✦ **ハンカチでふく** まてが **手洗い** です

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー…いろいろなものを触るみなさんの手にはバイ菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥…なんてことをしていませんか？



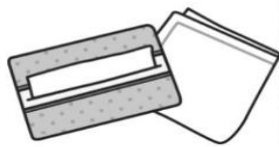
手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかく手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう



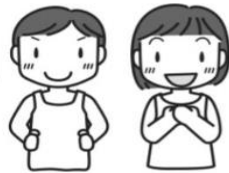
ハンカチとティッシュを持つ

すぐに使えるように、身につけておきましょう。



きれいな下着を着る

毎日新しいものと取りかえましょう。



お風呂に入る

汗やほこりでよごれた体を、お風呂できれいにしましょう。



体や身のまわりを清潔にすることは、毎日を気持ちよく過ごすために大切なことです。また病気を予防することにもつながります♪



学校のように多くの人と生活する中で、身だしなみを整える事は、生活のマナーの1つとしてとても大切です。マナーを守ることは、周りの人への思いやりにもつながっていきますよ！

きょういくじっしゅうせい
教育実習生からみなさんへのメッセージです！

16日間ありがとうございました！

実習生の私にたくさん話しかけてくれてとても嬉しかったです。みんなのおかげで楽しい教育実習を行うことができました。

保健室に話しかけにきてくれたこと、給食と一緒に食べたり、休み時間に鬼ごっこをしたりしたこと、全部が忘れられない思い出になりました！これからも健康で楽しい学校生活を送ってください☆

