

# ほけんだより 5月

令和6年4月30日  
西東京市立住吉小学校  
校長 小林 宏  
養護教諭 平松 真理

新年度がはじまり、1か月が過ぎようとしています。この1か月、児童の皆さんは進学や進級など、新しい環境になり緊張感をもって生活していたと思います。ゴールデンウィークは好きな場所へ出かけたり、家でゆっくりしたりして体と心を休めてください。5月は「五月病」という言葉もあるように、新生活での緊張が途切れ、心身共に調子を崩しやすいときもあります。五月病は正式な病気の名前ではありませんが、4月に新生活をスタートした人に見られる心身の不調の通称です。疲れ、だるさ、意欲の低下、食欲の低下、イライラ、寝つきが悪くなるなど、人によっていろいろな症状が表れます。五月病の予防として、以下のようなことがあります。ぜひお子さんと一緒に取り組んでみてください。

## ①生活リズムを整える

特に睡眠時間を十分に確保すること(小学生は10時間以上)と、バランスのとれた食事をすることが大切です。

## ②気持ちがリラックスできる方法を工夫する

好きな音楽を聴く、お風呂にゆっくりつかる、など。

## ③身体を動かす

好きな外遊びやスポーツなど、楽しく適度に行いましょう。

## ④心配なこと、不安なことは家族や学校の先生、友だちなどに相談する

悩みを抱え込まないことが大切です。日記などに自分の気持ちを書いてみるのもオススメです。



## 5月保健行事予定

日付	項目	対象学年
1日(水)	視力検査	5・6年
2日(木)		4年
7日(火)		3年
9日(木)	内科・結核検診	1・4・6年
10日(金)	眼科検診	全学年
13日(月)	歯科検診	2・3・5年
14日(火)		1・4・6年
16日(木)	内科・結核検診	2・3・5年
20日(月)	腎臓検診(尿検査)2次	該当者
21日(火)	視力検査	2年
22日(水)		1年
27日(月)	腎臓検診(尿検査) 2次 追加	未提出者

## 「げんきいっぱいカード」に取り組みます

5月13日(月)～5月17日(金)まで、「げんきいっぱいカード」に取り組みます。

児童が自分の心と体の健康について考え、より良い生活をしようとする目標や意欲をもたせるための機会とすること、食事・睡眠・運動の生活リズムを整え免疫力をあげ、より良く生活していくためのスキルや気持ちを育てていくことをねらいとしています。

起きる時刻、寝る時刻はご家庭で話し合いながら決めていただきます。ご協力をお願いします。この機会に、お子さんと一緒に健康や運動、生活習慣について考えてみてください。



※長期休業明けも生活リズム  
を整えるため実施します。  
〇9月9日(月)～9月13日(金)  
〇1月20日(月)～1月24日(金)

## 熱中症に注意しましょう

熱中症は、体温が上がり、体の中の水分と塩分のバランスが崩れたり、血圧が下がって脳への血の流れが減ったりすることで、体温を調節できなくなつて起こる病気です。高熱、めまい、頭痛、吐き気、こむらがえり、意識障害など様々な症状が起こります。

まだ5月ですが、体が暑さになれない時期は、いつもより気温や湿度が高めだと熱中症になりやすいです。さらに、子どもは発汗機能が未発達です。うまく汗をかいて体から熱を逃がすことができないことがあります。また、体が小さいことから、熱しやすく冷めやすいです。気温が体温を超えるような高温時には、熱が外から体に入ってしまい、体が熱くなってしまいます。風通しのよい服装をする、こまめに水分を補給する、睡眠をしっかりとる、3食バランスよく食べる、など、日常的にできる予防を行いましょう。

## 5月31日は世界禁煙DAY

世界禁煙DAYとは、W H O (世界保健機関)が「たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となること」を目指し、定めているものです。

日本では、20歳未満がたばこを吸うことは法律で禁止されています。

## あなたがタバコを吸ってはいけない理由



有害物質が多く体に悪影響



やめたくてもやめられなくなる  
「依存症」になる危険性も



未成年の喫煙は法律でも禁止