

# ほけんだより 5月

令和8年4月30日  
西東京市立住吉小学校  
校長 三澤 亘潤  
養護教諭 平松 真理



新年度がはじまり、1か月が経とうとしています。今年度は全学年でクラス替えが行われましたが、お子さんは、そろそろ新しいクラスに慣れてきた頃かと思います。5月は4月から積み重なった疲れを感じやすい時期です。特に、ゴールデンウィークなどの長い休み明けは、体だけではなく、心の疲労も感じやすくなります。体調不良を訴えることが増える、朝起きられない、食欲がない、イライラしている・・・などの様子がお子さんに見られるときは、心身ともに疲れがたまっているサインかもしれません。そのようなときは、食事・睡眠・運動などの基本的な生活習慣を見直すことが大切です。それと同時に、湯船にゆっくりつかると、好きな音楽を聴く、不安を誰かに話してみる、など、行ってみてください。リラックスしたり安心したりできる時間を意識的に作ることも、心身の疲れを癒すことにつながります。

## ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・夜、眠れない



食欲がない・つい食べ過ぎる



イライラする・やる気が出ない



## 熱中症について

5月は、前日から急に気温が上がり、暑くなる日もあります。また体が暑さに慣れていない時期のため、熱中症になりやすいです。体は暑いとき、汗によって体温を調節しますが、5月や6月の季節が夏に変わっていく段階では、まだその機能が十分に整っていません。

軽い運動で体を動かす、湯船につかって汗をかくなどして、体を暑さに慣らしておきましょう。

ふくろをきおんにあわせよう  
天気予報をチェック



汗をかいたら、水分ほきゅう



ぼうしをかぶろう



また、熱中症は予防できます。以下のことに気をつけて過ごすと、熱中症になる危険を減らすことができます。

- ・こまめに水分補給をする
- ・風通しのよい服を着る
- ・帽子をかぶって日差しを避ける
- ・運動中は途中で休憩をする
- ・3食バランスよく食べる
- ・睡眠をしっかりとる(小学生は9～10時間くらい必要です)

## 「げんきいっぱいカード」に取り組みます

5月11日(月)～5月15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。

### 朝の生活リズムが元気のカギ!

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行き、排便習慣を。

※長期休業明けも生活リズムを整えるため実施します。

09月7日(月)～9月11日(金)

01月18日(月)～1月22日(金)

### 5月保健行事予定

ひ 日にち	こうもく 項目	たいしょうがくねん 対象学年
なのか もく 7日(木)	しりよくけんさ 視力検査	ねんせい 6年生
ようか きん 8日(金)		ねんせい ひばりがっきゅう 5年生・ひばり学級
にち か 12日(火)	し か けんしん 歯科検診	ねんせい ひばりがっきゅう 4・6年生・ひばり学級
にち すい 13日(水)		ねんせい 1・2・3・5年生
にち もく 14日(木)	しりよくけんさ 視力検査	ねんせい 4年生
にち きん 15日(金)		ねんせい 3年生
にち か 19日(火)	じんぞうけんしん にょうけんさ じ 腎臓検診(尿検査)2次	がいとうしゃ 該当者
	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年
はつ か すい 20日(水)	しりよくけんさ 視力検査	ねんせい 2年生
にち もく 21日(木)		ねんせい 1年生
にち げつ 25日(月)	じんぞうけんしん にょうけんさ じ ついか 腎臓検診(尿検査)2次 追加	がいとうしゃ 該当者

※歯科検診当日の朝は、朝食の後、しっかり歯をみがいてから登校してください。むし歯や歯肉炎の予防になることはもちろんですが、誰かに口の中を見せるときには事前に歯をみがいて口の中をきれいにしておくことがマナーです。