

# 保健だより

No.3

令和8年 5月 1日  
調布市立多摩川小学校  
校長 辻 紀子  
養護教諭 新井あづ紗



5月になりました。天気の良い日は気温が上がりますが、朝夕や雨の日はまだ肌寒く、体調を崩しやすい時季です。また、まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングのため、熱中症にもなりやすいです。元気に過ごすためには生活リズムを整えることが大切です。睡眠を十分にとり、朝食は必ず食べてくるようにしてください。

## 【5月の健康診断予定】

| 日付  | 曜日 | 項目           | 対象              | 時間     | 備考              |
|-----|----|--------------|-----------------|--------|-----------------|
| 11日 | 月  | 内科検診         | 5・6年            | 12:45～ | 体育着着用           |
| 12日 | 火  | 耳鼻科検診        | 全学年             | 8:45～  | 耳掃除してくる         |
| 14日 | 木  | 内科検診         | 1年生、若木、<br>欠席者  | 13:00～ | 体育着着用           |
| 19日 | 火  | 眼科検診         | 全学年             | 13:30～ |                 |
| 20日 | 水  | 尿検査（2次）回収日   | 2次対象者<br>1次未提出者 | 9:00まで |                 |
| 22日 | 金  | 尿検査（2次）追加提出日 | 未提出者            | 9:00まで | 20日に提出していない人は提出 |

※11日（月）の内科検診（5・6年）は、応援医の荒井菜穂子先生が担当します。

健康診断の結果、病気・異常等の疑いのある人には検診結果のお知らせをお渡ししています。お知らせをもらった場合は、なるべく早めに受診をお願いします。

内科・眼科・耳鼻科については、プール開きまでに受診してください（未受診者の方も同様をお願いします）。

※学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングのため、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。ご了承ください。



お子さんに、イライラする、やる気が出ない、不安や緊張がある、学校に行きたくない(心のサイン)、疲れがとれない、頭やお腹が痛い、お腹が空かない、朝起きられない(体のサイン)などの症状はありませんか？当てはまるものがあったら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切な SOS です。様々な対処法がありますが、まずは「**しっかり寝る**」ことを実践してみてください。十分な睡眠には、日中ずっと「戦闘モード」で張り詰めていた自律神経を休ませ、心身を本来のペースにリセットする役割があるからです。9～11時間は寝るようにしましょう。

お子さんとお読みください

かつ ほけんもくひょう  
5月の保健目標

み せいけつ  
身のまわりを清潔にしよう

できて  
いるかな？



お風呂に入る



つめを切る



歯をみがく



下着を着る



前髪が目に  
かからないようにする



ハンカチ・ティッシュ  
を持ち歩く



手を洗う

トイレの後に手を洗わないで出ていく人や、給食の前などに手を洗った後、ハンカチがなくて洋服でふいている人を見かけます。トイレの後や給食の前は石けんで手を洗い、清潔なハンカチでふくようにしましょう。

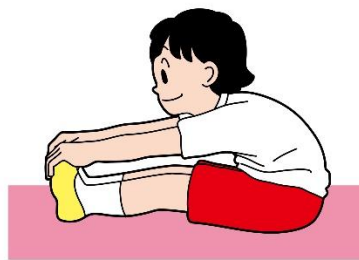
そろそろ  
熱中症に注意

はじめよう！  
暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる「暑熱順化」を今から始めましょう。



外で少し汗が出るくらい  
の運動をする



家でストレッチなどの  
運動をする



湯船にゆっくり  
つかる