

# 5月のほけんだよ!!

令和6年5月7日  
多摩市立永山小学校  
校長 向井 美紀  
養護教諭 小倉 由里

## つかれやすい

五月病...かな?

新しい年度がはじまって1ヶ月がたちました。もう新しい生活になれましたか? 新しい生活がはじまってすしつとした5月ごろ、自分のまわりのいろいろな変化にからだも気持ちもついていけずに食欲がなくなったり、やる気がでなくなったり、おちこんだ気分がずっと...ということがあります。あれ!と悪いあたり

人はいませんか? これは五月病などともいわれます。ぜひまわりの人や家族、友だち、先生に相談してみよう。お話をするだけでも気持ちが楽になることがありますよ!! 一人でたまたまではないね。

## 保健室のチケット

・入る時は声をかけて!  
保健室では着がえている人がいたり、相談をしている人がいたりします。入る前に「しつれいします」とひと声かけましょう。ドアがしまっているときは「ノック」してくださいね!

・借りたものはきちんと返す!  
冷やすもの(保冷剤など)あたためるもの(湯たんぽなど)、下着や服などが貸し出しています。使ったあとは返しましょう。

・血のついたティッシュはケガや鼻血でよごれたティッシュやマスクは、新しいティッシュや紙につつんで捨てましょう。

・ちおと、待ってね!  
ほかの人の手当てをしているときは、順番を待ちましょう。

・気持ちよくあいさつを!!  
「ありがとうございませ〜」だけでも気持ちがよくなる魔法の言葉です。



# 5月のほけん目標 自分のからだを知ろう!!



いま、みなさんは自分のからだの様子を知ろうために、いろいろな検査や健診を受けています! その結果によって再検査や医療機関への受診になることがあります。



「おしらせ」の内容によって受診する、または再検査を受ける。これが今、みなさんができる自分のからだを大切にすることです。

ぜひ、すすんで自分の健康を守りましょう。

## 健康診断、まだまだ続きます



### <これからのもの>

- ・聴力検査(1,2年)
- ・心臓健診(1年)
- ・耳鼻科、眼科、歯科健診(全校)
- ・尿検査(該当)

## おうちの方へ

子どもにとっての病気の「早期発見・早期治療」は大人以上に重要です。学校で行う健康診断はあくまでもスクリーニングであり、ですが「これくらい」と思わずにぜひおすめして再検査は早めを受けたいです。