

# \* ほけんだより \* 5月 \*

令和6年5月7日  
多摩市立豊ヶ丘小学校  
校長 佐藤 真澄  
養護 教諭

緑のさわやかな季節になりました。ゴールデンウィークも終わり、新学期から1ヶ月が過ぎました。お子さんや保護者のみなさんも、疲れが出てきやすく、また、日中と朝晩の寒暖差があるため、体調を崩しやすい時期です。「体が重い」、「やる気が起きない」といった症状が出ることを『五月病』というほど、5月は緊張もゆるみ、けがをしったりしやすいです。早寝早起き朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を送るようにしてください。お子さんの様子で気になることがあれば、知らせください。



5月の保健目標  
身の回りの清潔に気を付けよう



**健康診断** まだまだ 続きます

★これからの健康診断予定★

5月10日(金) 10:50~	心臓検診 (1年生・追加者)	体育着で検診します。体育着を持参させ、着替えのしやすい服装で登校させてください。
5月14日(火)~9:00	尿検査(二次)と 一次未提出者	該当のお子さんへは、個別に連絡をします。
5月16日(木)~9:00	尿検査予備日(未提出者)	今年度、学校で回収できる最後の機会です。忘れずにご提出ください。
5月16日(木) 10:45~	耳鼻科検診(全学年)	髪が耳にかからないようにしてください。
5月21日(火) 9:00~	眼科健診(全学年)	前髪が長い人は、ピン等で留めてきてください。
5月23日(木) 8:45~	歯科健診 (4・5・6年生)	健診当日の朝、しっかりと歯みがきをしてきてください。
5月30日(木) 8:45~	歯科検診 (1・2・3年生)	健診当日の朝、しっかりと歯みがきをしてきてください。
5月31日(金) 13:05~	移動教室前健康診断 (6年生)	記入している「健康記録カード」を忘れずに持参してください。
	内科健診未健診者	該当のお子さんへは、個別に連絡をします。





### 健康診断の結果のお知らせ

各健康診断の結果について

健康診断の結果、治療等専門医受診の必要な場合は検診が終了次第、お知らせの用紙をお渡ししております。できるだけ早く受診していただき、その結果を学校へお知らせください。学校での健診は、集団で行われるため、病院で診察を受けると「異常がない」場合があります。また、歯並びや視力など毎年お知らせすることになりますが、定期受診の目安にしていだければと思います。(既に定期的に受診されている方で、「お知らせ」不要な方へは、個別で対応させていただきます。)

なお、すでに受診して治療済みや治療中の場合でも用紙をお渡しする場合があります。その場合はご家庭で用紙にその旨を記入し、学校までご提出してください。

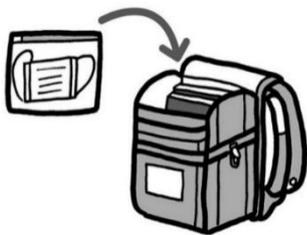
よろしくお祈りします。



### 児童健康委員会の活動

5/9(木)に豊ヶ丘小学校の各委員会活動の紹介集会があります。今年度の健康委員会は、5年生6名、6年生7名で活動していきます。

健康委員会では、朝の健康観察板を各学級へ届け、水質検査や、給食の栄養黒板の記入やその日の献立やそれに関する一口メモをお昼の放送時にお知らせをしています。また、分担された場所のトイレトーパーと石けんのチェック・補充をしています。担当の日に、忘れずに責任をもって、活動をしている高学年の委員会活動の仕事ぶりを見て、保健室に来室する低学年の児童が、「私も、高学年になったら、健康委員会のお仕事しようかな」と言っていました。委員会を通して、責任感や一人一人が自主的に健康について考えられるようになってほしいと思っています。



～予備のマスクを忘れずに～

給食当番の際、マスクを忘れてしまい、保健室にもらいにくる児童が、一週間に数名います。

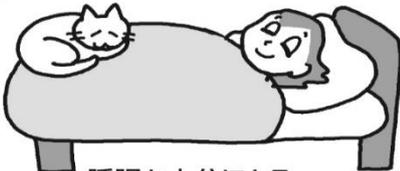
予備マスクを数枚、通学用バックの中に準備しておくようお願いします。

## ゴールデンウィーク明けは…

# 心身の疲れが出やすい時期です



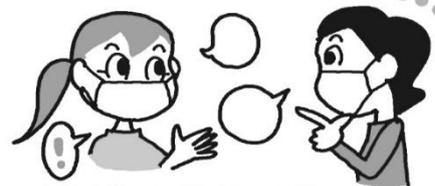
### 対処方法



睡眠を十分にとる (心身を休める)



上手に気分転換をする (ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする (誰かに相談したり助けてもらう)