

ほけんだより 5月

令和7年4月30日

千葉市立磯辺小学校

ほけんしつ

5月5日は「こどものひ」。「端午の節句」とも呼ばれ、子どもの健やかな成長をいのる行事の日です。端午の節句に合わせてかざられるかぶとには、「身を守って、わざわい（良くないこと）や病気がふりかかりませんように」との願いがこめられています。かぶとは折り紙でも作れるので、健康をいのって折り、かざってみてもいいですね。



心にもお薬をあげよう!

元気が出ない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない
学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない
頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

こんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まってもいいんだよ



そんなときは
肩の力を抜いて、
こんなことをしてみは？
どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも
気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の
余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を
リフレッシュできます。

どれも試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

学校医の先生による健康診断が始まります。下の表は、5月の健康診断スケジュールです。日付、学年、持ち物や気をつけることなどをおうちの人といっしょによく確認してから、当日をむかえましょう。

日付	健康診断	学年	持ち物や気をつけることなど
5月 2日 (金)	接触者健康診断	4～6年	【持ち物】体操服 限られた時間で行います。先生の指示をよく聞いて、着がえや移動を素早く行いましょう。
5月 8日 (木)	内科健診 (先生)	2・4年、かもめ	【持ち物】体操服 皮ふや心臓、関節の動きなどをみてもらいます。
5月14日 (水)	聴力再検査	対象者	聞こえにくかった人だけ、もう一度検査します。
5月16日 (金)	眼科健診 (先生)	1年、保健調査票 からの抽出者	【気をつけること】かみの毛が目にかからないようにしましょう。目の様子をみてもらいます。
5月21日 (水)	内科健診 (先生)	1年	5月8日 (木) のらんを参考にしてください。
5月23日 (金)	尿検査 (2次2回目)	2次未提出者	【持ち物】尿検体 (おしっこ) 2次はこれで終了です。これ以降は出せません。
5月27日 (火)	内科健診 (先生)	5年	5月8日 (木) のらんを参考にしてください。
5月29日 (木)	歯科健診 (先生)	3年	【気をつけること】朝の歯みがきをしっかりとし てきましょう。歯と口の様子をみてもらいます。

※5月22日 (木) に予定していた6年の内科健診は、都合により6月26日 (木) に変更になりました。

今年度お世話になる学校医の先生方

～よろしくお願ひします～



おうちの方へ

- ①学校での健康診断はスクリーニングですので、**医療機関での診断結果と異なることがあります。**各種健診の後、受診をお勧めする手紙を受け取った際は、ぜひかかりつけ医のもとを受診してください。
- ②内科健診では各種疾病等、特に脊柱側弯症を見落とさないために、素肌の状態で視診・聴診・触診する必要があります。健診は児童のプライバシーに配慮した会場で実施し、原則として児童と同性の職員が結果の記入及び補助を行います。なお女子の健診については、体操服をめくる時間を最小限にした上で行います。
- ③耳鼻科健診、眼科健診では、学校医が顔に直接触れます。また、歯科健診、耳鼻科健診、眼科健診の際は頭を動かしてけがをしないよう、安全のために職員が補助 (頭を支えたり、抑えたり) することがあります。
- ④各種健診の後、病気や異常の疑いがある場合には、受診をお勧めする手紙をお渡しします。病気や異常の疑いがない場合には、夏休み前に配付する予定の「健康カード」に結果を記載しますので、その際にご確認ください。なお、5月末から6月にかけて実施する予定の歯科健診結果については、むし歯等の有無に関わらず、全員に配付します。
- ⑤受診をお勧めする手紙の下部は、それぞれ「受診報告書」になっています。受診したら担任まで随時ご提出ください。