ほけんだより 5月号

令和7年5月
回田小学校 保健室
菅野 碧

心の疲れを解消して、元気に過ごそう！

新学期がスタートして1か月が経ちました。さわやかな5月晴れが続いているのに、なぜか気持ちが晴れないという人も中にはいるかもしれません。5月のこの時期は、4月の新級、進学、クラス替えなどで緊張していたのがだんだんと慣れてきたことで、心の疲れが出やすい時期です。心の疲れを上手に解消して元気を取り戻していきましょう。

毎日元気にすごせていますか？

なんとなく疲れている
朝すっきり目が覚めない
便秘や下痢気味
食欲があまりない

思い当たる人は、心の疲れがたまっているかもしれません。

心の疲れをとるヒント

友だちとあそんだり、体を動かしたりする

心配なことや悩みをだれかに話す

時間を決めて早めに寝る

今は心が疲れていても、規則正しい生活をすることで心が落ち着いて、自然と元気になります！心も体も元気に過ごせるよう、自分の生活リズムを見直してみましょう。

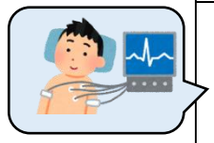
新しい目標や、興味をもてるものを見つけるのもいいよ！

まだまだ続きます！健康診断 ～5月の予定～

5月も健康診断が続きます。健康診断は、自分の体の健康を知るチャンスです！問題がなかった人は、この調子でこれからも健康に気を付けた生活を送りましょう。結果のお知らせをもらった人は、おうちの人と相談をして、病院に行き治療をしてもらいましょう。

5月の健康診断の予定

月	火	水	木	金
			1 耳鼻科検診（3・4年）	
5	6	7	8 尿検査1次：回収③	
12	13 内科検診（2・5年）	14	15	16
19 心臓検診 （1年・対象児童）	20 尿検査1次：回収④ 尿検査2次：回収①	21 歯科検診（2・5年）	22	23
24	25	26 尿検査2次：回収②	27	28 歯科検診（1・6年）
29 眼科検診（全学年）	30			



保護者の方へ

★ 健康診断後の対応にご協力をお願いいたします。

4～6 月にかけて健康診断を実施しています。検診の結果、受診が必要な場合には「結果のお知らせ」を配布します。かかりつけ医等を受診し、受診結果を学級担任まで提出いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

※ 学校で行う健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出す）で、確定診断ではありません。受診していただいた結果、異常が見られなかったという場合もありますので、ご承知おきいただけると幸いです。