

ほけんだより

5月号



藤沢市立羽鳥小学校 保健室 2025年5月

5月の保健目標 身のまわりをきれいにしよう

せいけつ・みだしなみに 気をつけよう♪

<p>ハンカチ・ティッシュ</p> <p>毎日、きれいなものを持とう！</p>	<p>手洗い・うがい</p> <p>帰宅後、食事の前など忘れずに</p>	<p>手足のツメ</p> <p>のびていないか、ときどき確認</p>
<p>歯みがき</p> <p>細かいところも、ていねいに！</p>	<p>お風呂</p> <p>汗やほこりを 洗い流そう</p>	<p>はだぎ</p> <p>毎日、きれいなものを着よう</p>

5月の健康診断スケジュール

5月1日(木)	聴力検査 5年 (5-4以外)	5月16日(金)	聴力検査 けやき級
2日(金)	聴力検査 3年	21日(水)	内科検診 6年
7日(水)	聴力検査 2年	22日(木)	歯科検診 3・5・6年・けやき級
8日(木)	聴力検査 1年、5-4	28日(水)	内科検診 3年
9日(金)	尿検査2次 容器配布	29日(木)	歯科検診 1・2・4年
13日(火)	尿検査2次 回収	30日(金)	内科検診 2年
14日(水)	内科検診 4年		
15日(木)	身体計測・視力検査 けやき級		

健康診断の結果、病院でよくみてもらったほうがよい人には「受診勧告」を渡しています。もらった人は、早めに病院に行き、結果を担任の先生に提出しましょう。



心と体の健康チェック！

あたら じき げんき で ごがつびょう
新しいクラスになれてきたこの時期に、なんだか元気が出なくなってしまうことを五月病といいます。

した で じぶん こころ からだ じょうたい かえ
下のようなサインは出ていませんか？ 自分の心や体の状態をふり返ってみましょう。

こころ

- イライラする
- やる気がでない
- なんとなく落ち込んでいる
- 大好きなことをしても楽しくない
- 不安やあせりを感じる



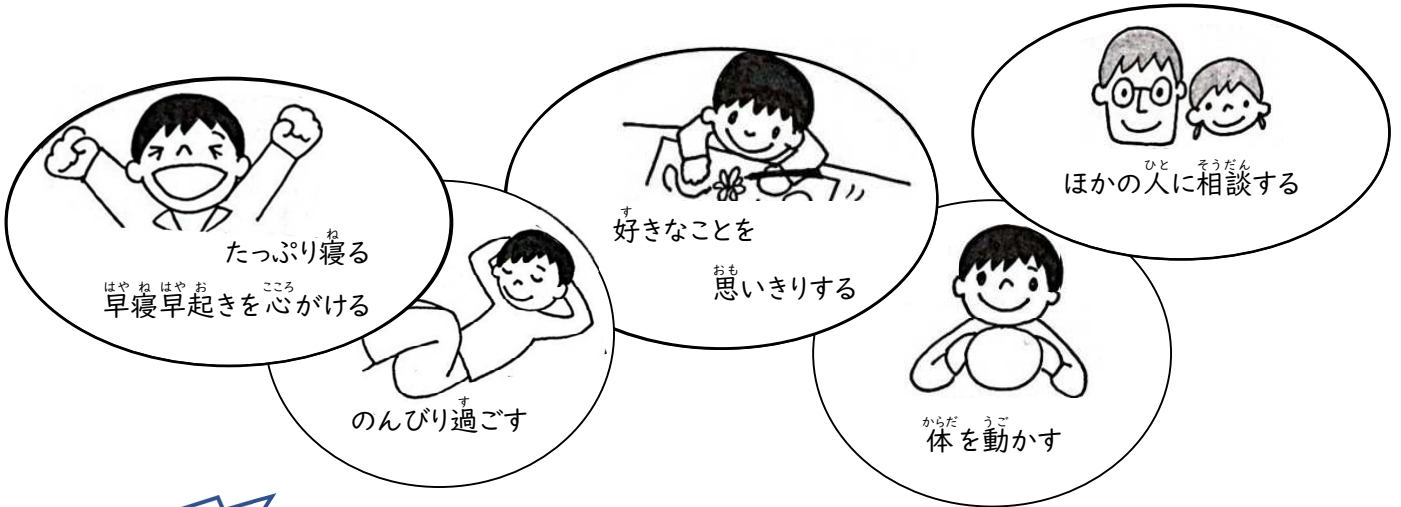
からだ

- 疲れやすい
- 朝起きられない
- 食欲がわかない
- よく眠れない
- 夜とどきどき目が覚めてしまう

こんなサインが出たら、心や体が疲れています。

からだ やす きぶん げんき と
体を休めたり、気分をかえるなどして、元気を取りもどしてね！

げんき おも
元気がへっているかも…と思ったら、こんなことをしてみよう！



保護者のみなさまへ

プラス

＋ちょこっとケア♥で お子さんに 元気の充電を！

5月は、大人も子どもも、心身ともに疲れがたまりやすい時期です。お子さんの様子を見ていて、学校を休ませるほどの不調ではないけれど、なんだか疲れているのかな？ 少し元気がないかも？と感じたら、いつもの生活にプラスして、ちょこっと手厚いケア♥を試してみてくださいね。

7秒間
ハグする

「大好きな
〇〇ちゃん(くん)」
と付け加える

大好物の
おかずを
晩ご飯に出す

好きなことに
没頭する時間を
作る

寝る時間を
15分早める



心に響く励ましは、
十人十色です。
どんな方法がお子さんに
合うでしょうか？