



ほけんだより 5

がつごう
月号



令和8年5月1日
豊島区立高南小学校
校長
養護教諭
NO.2

あたらしいがくねんになり | かがつがたちました。たいちようはどうですか？ うんどうかいちかづき、まいにちががんばっているみなさん。つかれが出てくるころです。つかれたときには、しっかりねて、ごはんを食べて、げんきをかいふくさせましょう。



し 知ってほしい保健室のこと

こんなときは
ほけんしつ
保健室へ



けがをした



ぐあいかわるい



からだのようすを知りたい



なやみがある



きがえをかりたい

やくそく
約束



せんせい
先生に言ってからくる

「しつれいします」



あいさつをして入る



みず
みずであらう



しずかにする



勝手にさわらない



ほけんしつでは「その日、学校でしたけが」の手当てをします。

おうちでのけがや前の日のけがは、保健室で手当てできません。

おうちの人にみてもらいましょう。

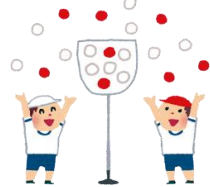
こんげつ
今月の保健目標

せいかつ
生活リズムを整えよう。

ゴールデンウィーク明けはつかれが出やすいです。できるだけいつも同じ時刻に寝たり起きたりし、しっかり食事をとり、生活リズムをくずさないようにしましょう。

うんどうかい 運動会において 準備しよう!

うんどうかい
運動会で100%の力を出せるように、心がけると良いポイント5つ!



しっかり食べよう朝ごはん

朝ごはんは1日のエネルギーのもとだよ!



あさ
朝は必ず体調をチェック!

いつもとちがう症状はないかな?
体調が悪いときは無理せず休もう。

よる
夜はたっぷり寝よう!

早めに寝てたっぷり休むことが、
本番に全力を出すひけつだよ!



だいじ
大事だよ!準備運動

準備運動をすると……

- 体が温まって動きやすくなる
- けがをしにくくなる

すいぶんほきゅう
水分補給をしよう

熱中症にならないように、
こまめに水分をとろう。



うらもあります

5月の保健行事予定

日付	時間	行事	対象学年	気をつけてほしいこと
5/8 (金)	13:10~	内科健診	3・6年	・ <u>体操着</u> で受けます。 ・前日はお風呂で体を清潔にします。
5/13 (水)	8:45~	眼科健診 色覚検査	4・5・6年 4年希望者	・前髪が目にかからないようにピンでとめてきます。
5/15 (金)	13:10~	内科健診	2・5年	・ <u>体操着</u> で受けます。 ・前日はお風呂で体を清潔にします。
5/18 (月)	~9:00	尿検査1次	全学年	・容器配付……5/15(金) ・予備日……5/20(水)
<div style="background-color: #FFD700; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>忘れずに提出しましょう！！ 事情があり出せない人は予備日に提出します。</p> </div>				
5/27 (水)	8:45~	眼科健診	1・2・3年	・前髪が目にかからないようにピンでとめてきます。
5/28 (木)	9:00~	耳鼻科健診	2・4・6年	・耳が出る髪型にします。

（おうちの方へ）



【保健室で行う手当てについて】

表面の通り、保健室では「その日に学校でしたけが」の手当てをします。自宅でのけがの手当てや継続した手当ては、原則として行いませんので、ご家庭での対応をお願いします。

また、原則内服薬を与えることはできません。お子さんの服薬（持参薬）を見守ることはできますので、ご相談ください。

【視力検査結果のお知らせを配付しました】

視力検査の結果、「両目 AA 以外」のお子さんには、お知らせを配付しました。結果「B」だと、受診を迷う場合があると思います。視力に影響のある病気が隠れている可能性がありますので、一度受診しておくかと安心です。（視力が落ちた実感がある場合は、ぜひ受診してください。）

【5月は疲れが出やすい時期です】

気を張って過ごした4月が終わり、ゴールデンウィークは“緊張が切れる時期”です。1 か月頑張ったお子さんの話を聞いたり、少しゆったり過ごす時間をつくるのが、回復につながります。気になる様子が続く場合は、いつでも学校へご相談ください。



気になる方はこちらをご覧ください。→

文部科学省「子供の心のケアのために（保護者用）」

