



がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標
じょうぶな
体をつくろう

令和8年4月30日
文京区立誠之小学校
校長 土屋秀人

新年度が始まり約1か月が経ちました。子どもたちは新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちにがんばりすぎてしまうことがあります。昼夜の寒暖差も大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。時にはひと息ついて、ゆったりと自分の心や体に耳を傾ける時間をつくれるよう、ご家庭でも気にかけていただければと思います。



【健康診断を実施しています】

「お知らせ」の用紙をもらった場合には、早めの受診をお願いします。6月からは、水泳指導が始まります。4月のほけんだよりでもお知らせしていますが、眼科、耳鼻科、内科の一部疾患は、受診し医師からの許可が出ないと水泳の授業に参加できません。すでに通院され、医師より指示や水泳の許可が出ている場合は、受診報告書にその旨を記入し、提出してください。



健康診断の結果が記載された「けんこうのきろく」は、全ての健診が終わった後に配布します。

【暑さ対策のご準備をお願いします】

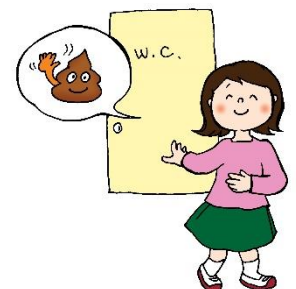
気温や湿度の高い日が増えてきました。外遊びや体育の時間には、汗をかいている児童の姿も見られます。汗を放置すると、皮膚疾患やからだの冷えの原因にもなります。普段持ち歩いているハンカチとは別の汗拭きタオルのご準備をお願いします。朝晩の気温差が激しい日もありますので、脱ぎ着のしやすい上着も併せて持たせていただければと思います。



また、身体が暑さになれていない季節の変わり目は、熱中症になる危険性が高い時期でもあります。熱中症対策として、喉が渇く前に、こまめに水分を摂ることが大切です。毎日水筒の準備をしていただき、ぜひご家庭でもお話していただければと思います。

【排便について】

腹痛で来室したお子さんには、排便や朝食の有無について確認しています。便は「お腹からのおたより」ともいわれており、回数や形状を把握することは体調管理のスキルを身に付けることにつながります。排便後、水で流す前に自分でチェックする習慣が身に付けられるとよいでしょう。



じどう

児童のみなさんへ

しんねんど はじ げつ た かんきょう か あたら て あ
 新年度が始まり、もうすぐ1か月が経ちます。環境が変わり、新しい出会いにわくわくしたり、楽しんだりしたことがたくさんあったかと思えます。でも、ドキドキしたり不安になったりしたことがある人もいます。自分が気づかないうちに疲れがたまっていることもあります。つらいときには1人で抱え込まず、周りの大人の人に相談してください。

オン オフ

ON/OFFの切り替えが大切

ゴムバンドをずっと引っ張っていると、ゆがんでしまう、弾力がなくなります。人間も同じです。何かに集中したり、緊張感をもってものごとに取り組んだりすることは大切ですが、ずっとそのままだと心も体も疲れてしまいます。ときには、気持ちをゆるめて休む時間も大事

なのです。
 休み方のコツは、「疲れをから休む」のではなく、「先に休みの予定を立てて（休む時間を確保しておいて）、勉強やスポーツをやめよう」というもの。ON/OFFがはっきりして、よい循環が生まれます。ぜひ試してみてください。

じぶん す むちゅう
 自分の好きなことに夢中になれると、気持ちがすっきりします。特に思いつかない...という人は、ぼーっと遠くを見たり、あたたかい飲み物を飲んだりするだけでも大丈夫です。ゆったりとした時間を過ごしてみてください。



そろそろ 熱中症に注意

ひ ざ つよ ひ ふ ねとあそ たいいく じかん
 日差しが強い日が増えました。外遊びや体育の時間にたくさん運動し、汗をかいて顔が真っ赤になっている人を見かけるようになりました。

ちゅうい ひつよう きせつ まいにち げんき す いま あつ からだ
 に注意が必要な季節です。毎日を元気に過ごすために、今のうちに暑さに体を慣れさせることが大切です。
 少し汗が出るくらいの運動をする、家でもストレッチなどの運動をする、湯船にゆっくりつかるなどがおすすめです。

