

# ほけんだより 5月



令和8年5月12日

小平第十三小学校

保健室

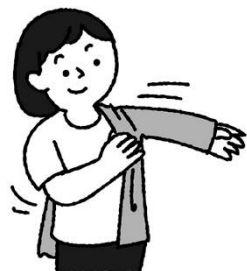
新学期がスタートして1ヶ月がたちました。新しい教室や先生、友達との出会いに緊張したり、不安になったりした人もいたでしょう。連休が終わったこの時期は、知らず知らずのうちに心や体にたまったつかれがでやすい時期でもあります。「なんかつかれた」「ちょっと落ちこみぎみ」、そんなときは、自分が落ち着けること、楽しめることで、気持ちをゆるめる時間をつくりましょう。あなたはどの方法を試してみたいかな？

- ✔ ぐっすり眠る
- ✔ 体を動かして遊ぶ
- ✔ 好きな本を読む
- ✔ 絵を描く
- ✔ おいしいものを食べる
- ✔ 好きな音楽を聴く
- ✔ 人に相談する

きぶんでんかん  
しょう



## 急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で  
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な  
タオルやハンカチでふこう

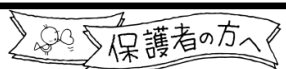


気温が高いときは  
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり  
紫外線を避けよう

### 寒暖差と衣服の調節について



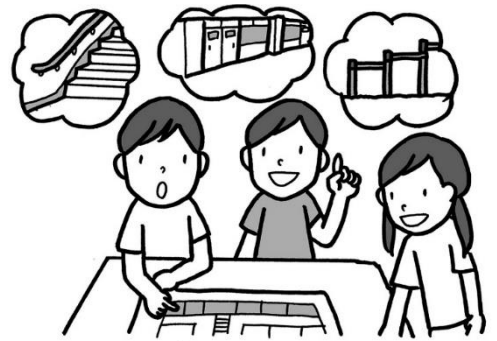
朝夜は涼しくても、昼間は日差しが強くて、汗をかくくらいの暑さになる日も多いです。半袖の上に、脱いだり着たりしやすい薄手の羽織もの（前開きのものがよい）で登校するのがお勧めです。こまめに調節し、体調をくずさず過ごせるように、ご配慮いただけますようお願いいたします。

かつ ほけんもくひょう  
**5月の保健目標** けがに気をつけよう

# ふせげるけがは、へらしていこう!

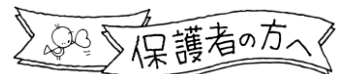
みんなでかんがえてみましょう

- ◆ 校内でけがが起きやすい場所はどこかな?
- ◆ ろうか・渡りろうかを走ったらどうなる?
- ◆ 階段をとびおいたら?
- ◆ ふざけて友達を押ししたら?
- ◆ 周りをよく見ずにボールを投げたりけつたりしたら?
- ◆ 持っている道具をふりまわしたら?



ちょっとした不注意や、悪ふざけが大きなけがにつながる場合があります。

校内では走らず落ち着いて行動しましょう。外で遊ぶときは、「どうしたらけがをしないで(させないで)遊べるか」をかんがえて行動しましょう。



《健康診断の予定》 欠席する予定がある場合は、早めにお知らせください。

5月	項目	持ち物・注意事項
13日(水)	2・4・6年生 歯科検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝、歯みがきをしてくる</li> <li>・矯正器具が外せる人は、検診の前に外しておく(ケースを持ってくる)</li> </ul>
20日(水)	尿検査 予備日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1次・2次検査未提出者</li> </ul>
	1・3・5年生 歯科検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝、歯みがきをしてくる</li> <li>・矯正器具が外せる人は、検診の前に外しておく(ケースを持ってくる)</li> </ul>
28日(木)	1・4・5年生 内科健診	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育着かTシャツ着用で行います</li> <li>・長い髪の毛は、背中にかからないように結んでくる</li> <li>・女子の下着について詳しくは、前号のほけんだより(全校クラスルーム掲載)をご確認ください</li> </ul>
<b>6月</b>		
5日(金)	4年生 色覚検査	4月に申込書を提出した者のみ