

ほけんだより



令和8年5月
武蔵野市立桜野小学校
校長 谷川拓也

保護者の皆様へ

新年度が始まり1か月が経ちました。子供たちは校庭でも元気いっぱい遊んでいます。春から初夏にかけて季節が向かう5月は、気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。また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いる人もいます。気になるお子様の姿がありましたら、様子を共有するなどご協力をお願いいたします。

◎健康診断結果のお知らせについて

歯科検診以外の各検診等の結果は、所見があった児童のみ、お知らせをお渡ししています。歯科検診の結果は、全員にお知らせを出します。結果のお知らせが届きましたら、必要に応じて早めの受診をお願いいたします。6月末には、「健康のきろく（紙印刷）」を配布いたしますので、お子様と一緒に各健診結果のご確認をお願いします。

4月の保健室来室記録

○病気 97人

○けが 180人

※感染症で欠席した場合は、登校許可証明を学校に提出してください。

<5月の健康診断日程>

日	検診名	学年	時刻
1日(金)	腎臓検診回収(予備日②)	対象者	登校後、直接保健室へ持参(9時まで)
7、8日(木、金)	色覚検査	2年希望者	クラスごとに調整
13日(水)	耳鼻科検診	全学年	8時45分～
14日(木)	腎臓検診二次 容器配布	対象者	下校前までに
	歯科検診①	4・5・6年	8時45分～
15日(金)	腎臓検診二次 回収	対象者	登校後、直接保健室へ持参(9時まで)
21日(木)	歯科検診②	1・2・3年	8時45分～
22日(金)	腎臓検診二次 回収(予備日)	対象者	登校後、直接保健室へ持参(9時まで)
27日(水)	脊柱検診	4年・他学年対象者	8時40分～
29日(金)	日光移動教室事前検診	6年	8時45分～

じどう 児童のみなさんへ～おうちの方と一緒に読みましょう～

「5月病」というと、社会人など大人がなるイメージがありませんか。ですが、実は最近では

小学生でも「5月病」になる子が増えているそうです。

五月病ってなんで5月なの？

5月になると「やる気が出ない」「朝がつらい」と感じる人が増えます。これが「五月病」です。

4月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っています。連休で緊張が少しゆるむと、その心や体の疲れが出やすくなります。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れ心身の不調につながります。

五月病を防ぐポイントは、適度な運動でストレス発散したり、趣味の時間でリラックスしたりすること。時には休むのも大切です。

五月病は誰にでも起こり得ます。心の病気が隠れていることもあるので、つらいときは一人で抱え込まず、周りの大人や保健室に相談してください。



<5月病かな?と疑うサイン>

- ぼおっとしていることが増えた
- なんとなく元気がない状態が続いている
- 以前と比べて食欲がない
- 夜なかなか寝らず、朝は起きてこない
- 学校に行きたがらないことが増えた
- 頭痛、腹痛などの身体症状を訴える
- 最近、子供の笑顔を見ていない
- 好きだったアニメなどに興味を示さない



参考：「いまいずみ小児科」

<http://www.imaizumi-web.com/news/1180/>

一日の元気のための朝の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。毎日、この4つを意識して一日を始めてみましょう。

4つの約束

1 早起しよう



2 日の光を浴びよう



3 朝ごはんを食べよう



4 うんちを出そう



ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕をもてる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。