



令和8年5月
城東小学校 保健室

新学期が始まり、1か月が過ぎようとしています。新しいクラスには慣れてきましたか？自分でも知らず知らずのうちに頑張りすぎている人はいないでしょうか。5月は昼夜の寒暖差で体調を崩しやすい時季でもあります。時にはひと息ついて、自分の心と体をリラックスさせる時間をつくってみてください。

5月の保健目標
生活リズムを整えよう

朝ご飯でこんなに変わる!?

朝ご飯を食べた

頭

脳が目覚めて
勉強に集中できる



朝ご飯を食べていない

エネルギー不足で
頭がぼーとする



おなか

腸が動いて
うんちが気持ちよく出る

腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない

体

体温が上がって
元気に動ける

思い切り遊ぶ元気がない
水分や塩分が足りなくなり
熱中症になりやすくなる

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> 疲れがとれない
<input type="checkbox"/> やる気がでない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安や緊張がある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

がんばりすぎて
いませんか？



あてはまるものがあったら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。

～まだまだ健康診断が続きます～

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいことは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

5月の健康診断日程

5/1 (金)	内科健診 (4年・あさひまん)
5/11 (月)	耳鼻科健診 (2・4・6年)
5/12 (火)	検尿二次 内科健診 (2・3年)
5/14 (木)	歯科健診 (4・5・6年)
5/18 (月)	眼科健診 (全校)
5/19 (火)	尿検査最終日
5/21 (木)	耳鼻科健診 (1・3・5・あさひまん)