

ほけんだより 5月

川口市立朝日東小学校
保健室
令和5年5月2日

しんねんど はじ かげつ た あたら な あたら かんきょう
新年度が始まって1ヶ月が経ちました。新しいクラスには、慣れてきましたか？新しい環境に
なっ て、もしかしたら気がつかないうちに、体や心に少しずつ疲れがたまっているかもしれませ
ん。自分の体や心の調子を少し気にして、過ごしてみてくださいね。いつもと違うことや、心配
なことがあれば、おうちの人や先生に相談しましょう。

5月病に注意して！



さいきん きぶん おこ
最近、気分が落ち込んだり、やる
きがダウンしてボーっとしたりして
いませんか？ゴールデンウィーク
後に見られるこうした状態は、「5月
病」と呼ばれています。進学や進級
といった春の環境変化の中で頑張っ
てきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見
を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最
近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてね。

- ☐ モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、
日記を書くなど)
- ☐ 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- ☐ 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

1日のスタート！



朝ごはんはなぜ大切？

しんねんど はじ げつ げん き ひと おお いっ ぼう
新年度が始まって1か月。元気にすごしている人が多い一方、と
くに午前中に「だるい」「しんどい」と保健室にくる人もちらほら。
話を聞くと、どうやらおもな原因のひとつに『朝ごはんぬき』があ
るようです。あらためて、朝ごはんについておさらいしましょう。

◎朝ごはんを食べると？

- 体温が上がって、からだが目をさまします
- 脳にエネルギーが行きわたり、
頭がよくはたります
- 腸がしげきされ、うんちが出やすくなります



◎どんなものを食べるといいの？

- たんぱく質→体温を上げます
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など
- 炭水化物→脳へのエネルギーになります
ごはん、パン、めん、シリアルなど

【^が5月の健康診断^{けんこうしんだん}予定^{よてい}】

	おおよざ	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
聴力検査	5/10	5/11	5/9	5/9	▲	5/10	▲
歯科健診	6/6	5/16,23	5/18	5/16,23	5/18	6/6	5/18
耳鼻科検診	▲	▲	5/17	▲	▲	▲	▲
眼科検診	5/25						
心臓検診	該当学年	5/19	▲	▲	5/19	▲	▲
尿検査(1次)		配布日 5/12→ 回収日 5/15・16					
〃 (2次)		配布日 5/25→ 回収日 5/26					

^{けんこうしんだん}健康診断^{けっか}の結果から^{せいかつ}生活をふりかえってみよう



保護者の方へ

・4月から引き続き、保健関係の書類の提出を含め、健康診断の実施にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございます。完了した健康診断については、検査項目ごとに結果のお知らせを配布しています。なるべく早めに治療を済ませるようお願い致します。なお、既に受診していましたら、その旨を記入し提出してください。

また、学校の健康診断はスクリーニング(疾病の可能性のふり分け)が目的です。確実な診断ではないため、病院で「異常がない」と言われる場合もありますのでご理解ください。

・5月8日からの新型コロナウイルス感染症の感染症法上の5類への位置付けにともない、健康観察入力5月7日(日)で終了いたします。欠席等の連絡は、引き続き Forms に入力してください。

なお、健康観察の入力は終了いたしますが、引き続き家庭での健康観察を実施していただき、お子様の健康状態にご留意ください。

ご不明な点がございましたら、学校にお問い合わせください。