

ほけんだより 5月

令和8年5月号
善部小学校 保健室

新緑がまぶしい季節ですね。校庭からは、外遊びを楽しむ子どもたちの元気な声が聞こえてきます。春から初夏に向かう5月は、気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。また、4月からの緊張が緩み、疲れが出やすいでしょう。今一度規則正しい生活を心がけて、元気に登校できるようにしましょう！



5月の予定

まだまだ健康診断が続きます！
よく読んで忘れずに準備しましょう。

5月1日(金)	聴力検査	3年生	<ul style="list-style-type: none"> ・耳がよく聞こえているかどうか調べます。 ・耳掃除をしてきましょう。 ・髪が耳にかからないようにしましょう。
	尿検査一次回収	全学年	<ul style="list-style-type: none"> ・腎臓の働きについて調べます。 ・ほけんだより特別号を読んで、忘れないように準備しましょう。
5月14日(木)	内科検診	2・5・6年	<ul style="list-style-type: none"> ・心臓、皮膚、背骨などに異常がないかを調べます。 ・体育着を忘れずに持ってきましょう。 <p><保護者の方へ></p> <p>ほけんだより4月号に、内科検診の方法についての説明を記載しております。ご確認くださいませようお願いいたします。</p>
5月21日(木)	尿検査二次回収	一次回収で未提出だった人・再検査の人	<ul style="list-style-type: none"> ・一次回収で未提出だった人は、最初に配付した検査キットを使用します。汚れてしまった人は、保健室で新しい検査キットを配付します。 ・再検査が必要な人は、二次回収用の検査キットを配付します。
5月27日(水)	心電図検診	1年生・去年受診していない人	<ul style="list-style-type: none"> ・心臓に異常がないかを調べます。 ・体育着を忘れずに持ってきましょう。
5月28日(木)	眼科検診	全学年	<ul style="list-style-type: none"> ・目の病気がないかを調べます。 ・眼鏡をかけている人は、忘れずに持ってきましょう。コンタクトレンズをしている人は、そのまま検診を受けることができます。

不安なことがある人、わからないことがある人は、先生に相談してください♪

そろそろ熱中症に注意が必要です！

夏本番はまだまだ先ですが、毎年5月ごろから熱中症の症状で保健室に来室する児童が増えます。なぜ5月頃から熱中症が増え始めるのでしょうか。

①体がまだ暑さに慣れていないから

5月は寒暖差が激しく、まだ長袖が必要な日もあれば、半袖で十分なくらい暑い日もあります。急に暑くなると体は汗を出すことができず、熱がこもりやすくなります。

②水分を取るのを忘れやすいから

まだ真夏ほど暑くなく、汗もかきづらいので、水分を取るのを忘れてしまいがちです。のどがかわいたと思った時には、体の中の水分が大幅に減ってしまっていることがあります。

☆今からできること☆

- ・のどがかわく前に水分をこまめにとろう
- ・水筒を持ってこよう
- ・休憩しながら外で遊ぼう
- ・暑さに慣れるために少しずつ外で遊ぶ時間を作ろう



ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・
夜、眠れない



食欲がない・
つい食べ過ぎる



イライラする・
やる気が出ない



五月病に気をつけよう

みなさんは、「五月病」を知っていますか？5月になると、「やる気が出ない」「朝がづらい」と感じる人が増えます。このような症状が5月に起こることが多いので、「五月病」と呼ばれています。では、なぜ「五月病」は起こるのでしょうか。

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。ゴールデンウィークで緊張が少しゆるむと、今まで頑張っていた心や体の疲れが出やすくなるのです。また、日によっては激しい寒暖差があり、自律神経が乱れて心も体も調子が悪いと感じることがあります。

五月病にならないようにするためには、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。また、ゆっくりと湯舟につかってお風呂に入ったり、自分の気持ちを誰かに話したりすることもおすすめです。

五月病は誰にでも起こる可能性があります。もしつらいと感じたら、おうちの人や先生、保健室に相談してみてくださいね。