



がつ ほけんもくひょう  
5月の保健目標  
じょうぶな  
体をつくろう

令和7年4月30日  
文京区立誠之小学校  
校長 土屋秀人

新年度が始まり1か月が過ぎました。子供たちは笑顔で、元気いっぱい過ごしています。

5月5日は「こどもの日」です。「端午の節句」とも言われ、子供の健やかな成長を祈る行事です。「兜が身を守って、禍や病気がふりかからないように」との願いがこめられています。5月は気温の変化や疲れなどで、体調を崩しやすい時期ですが、子供たちが健康に生活できるよう見守ってまいります。



### 【健康診断を実施しています】

「お知らせ」の用紙をもらった場合には、必要に応じて早めの受診をお願いします。6月からは、水泳指導が始まります。4月のほけんだよりでもお知らせしていますが、眼科、耳鼻科、内科の一部疾患は、受診し医師からの許可がでないと水泳の授業に参加できません。すでに通院され、医師より指示や水泳の許可が出ている場合は、受診報告書にその旨を記入し、提出してください。



健康診断の結果が記載された「けんこうのきろく」は、すべての健診が終わった後に配布します。ぜひご家庭でお子様と一緒に確認をしてください。

### 【暑さ対策のご準備をお願いします】

気温や湿度の高い日が増えてきました。外遊びや体育の時間には、汗をかいている児童の姿も見られます。汗を放置すると、皮膚疾患やからだの冷えの原因にもなります。普段持ち歩いているハンカチとは別の汗拭きタオルのご準備をお願いします。朝晩の気温差が激しい日もありますので、脱ぎ着のしやすい上着も併せて持たせていただければと思います。

また、身体が暑さになれていない季節の変わり目は、熱中症になる危険性が高い時期でもあります。熱中症対策として、喉が渇く前に、こまめに水分を摂ることが大切です。毎日水筒の準備をしていただき、ぜひご家庭でもお話していただければと思います。

### 【教育実習生がきます】

今年度、5月12日(月)から6月6日(金)の期間で、女子栄養大学4年生の学生さんが養護教諭の教育実習生として誠之小学校へきます。すでに、ボランティアとして健康診断の手伝いなどのために来校しておりますが、教育実習期間中は健康診断の補助や各学級の給食時間にクラスへ伺うことがあるかと思っております。よろしく申し上げます。

# じどう 児童のみなさんへ

新学期が始まって1か月が経ちました。4月から新しい環境になって、生活のリズムや1日の過ごし方が変わっていませんか？その変化についていこうと頑張りすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているかもしれません。時には、肩の力を抜いて、立ち止まって、ゆっくり休む時間を取りましょう。自分の心と体を大切にしてくださいね。



なつ はじ まえ  
夏が始まる前に！！

## そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりのために…

★軽く汗をかく程度の運動をする。★ゆっくりと湯ぶねにつかる。★こまめな水分補給をする。などを意識して生活してみましよう。

## 身のまわりの清潔を保とう！

こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージなどはこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。