

ほけんだより

令和7年5月1日
八王子市立第七小学校

5月・保健目標

健康なからだを作ろう

新学期が始まり約一ヶ月が過ぎました。始業式・入学式では、ほとんどお休みがないスタートでしたが、すぐに体調を崩すお子さんが出てきました。感染症の流行はありません。また、登校に気持ちが乗らないお子さんも気になっています。保健室の利用も多い日があり、体調不良でベットで休むお子さんや病院にかかるけがが出ています。連休明けは、お子さんが心身共にすっきりしたスタートが切れるよう休み中の生活にご配慮ください。また、連休が明けるとすぐに暑い日が出てきます。5月は、体が慣れていない状況で熱中症になりやすい時期といわれています。水筒の持参や調節のできる服装での登校をお願いします。

お願い：学校は医療機関ではないため家庭でのけがや前日にしたけがの継続治療はできません。ご家庭でみていただくか、病院受診をお願いします。

健康診断（プール指導に向けて）

校医による健診が始まっています。

・内科・眼科・耳鼻科については、健康診断を受けてからプールに入れることになります。欠席の

場合は、医療機関で受診の上健診結果の提出をお願いします。

新学期から
1ヵ月
がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれない。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす