

ほけんだより 5月

令和7年4月30日(水)
八王子市立松枝小学校
養護教諭

新年度から1か月。徐々に学校のリズムに慣れてきたでしょうか。授業や行事が盛りだくさんの毎日、「ちょっと疲れてきたかな…」という人もいるかと思います。5月のすっきりとした空のように、心も体も“晴れマーク”にするには、どうしたらよいでしょうか。

解決のヒントは、「食事・睡眠・運動」です。特に、睡眠をしっかりとることで、心身の回復につながります。睡眠の質を高めるためには、寝る前にスマホやタブレットの光（ブルーライト）を避けることが重要です。連休中、布団の中でゲームをしながら夜更かし…なんて生活にならないように、なるべく学校がある日と同じ時間に寝るようにして、元気な心と体をつくっていきましょう。

GW中も 正しい生活リズムですごそう



《 5月の健康診断日程 》



5月2日(金)	内科健診(2.4.6年生)
5月7日(水)	心臓病検診(1年生のみ)
5月21日(水)	移動教室事前健診(6年生のみ)
5月22日(木)	耳鼻科健診(全学年)

各種健康診断の会場では、自分の体に関心を持ち、健診の結果を意識する児童の姿が多く見られました。自分の体の成長を実感し、普段の生活を振り返る機会になっています。

また、健診後にしっかりとお礼のできる児童を見て、心も成長していると嬉しく思います。

健康診断の結果をお渡ししています



健康診断の結果、医療機関での再検査等が必要な場合があります。該当の児童には、「健康診断結果のお知らせ」を渡しています。お知らせをもらった際は、早めに受診をするようにしてください。

学校で行われる健康診断は、「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため病院で詳しくみてもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。その点も御了承ください。御不明な点がございましたら、養護教諭までお知らせください。

いつも
きれいに!

せいけつ・みだしなみ



ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)



手洗い・うがい

外から帰ったときは
忘れずに



手足のつめ

のびていないか、
ときどきチェックしよう



はだぎ(したぎ)

毎日かえて、
きれいなものをつけよう



歯みがき

ごはんやおやつの後、
寝る前にもしっかりと



お風呂

1日のあせやほこりを
あらいながしてすっきり!

ハンカチを持ってきていない人が多くみられます。

トイレの後や、休み時間の後、給食の前など、たくさんの場面でハンカチは必要です。自然乾燥や自分の服で拭くことのないように、必ずポケットに清潔なハンカチを入れておきましょう。

