



令和8年5月8日
八王子市立山田小学校

新学期になって1カ月、学校生活にも慣れてきたころだと思えます。ゴールデンウィーク明けは体調を崩しやすくなっています。生活リズムを整えて、元気に登校できるようにご協力ください。

また、健康診断も引き続きありますのでよく確認してください。ご不明な点があれば遠慮なくご連絡ください。

健康診断の状況

5月のスケジュール

耳鼻科健診 5月12日(火) 全学年 8:45~
※髪が長い人は結ってください。

眼科健診 5月14日(木) 全学年 8:50~

歯科健診 5月15日(金) 5.6年生 8:45~
5月19日(火) 3.4年生 8:45~
5月25日(月) 1.2年生 8:45~
健診当日はていねいに歯磨きをして、登校してください。

心臓健診 5月18日(月) 1年生 9:00
持ち物：体操着

内科健診 5月20日(水) 全学年 8:45~
5月27日(水) 予備(欠席者) 11:30~
持ち物：体操着 髪が長い人は結ってください。

熱中症に注意していきましょう

冬のように寒い日がやっと終わったと思ったら、急に夏のような暑さになる日もあり、体調を崩しやすい天気が続いています。学校における熱中症は5月~6月頃から起きやすくなります。水筒を持参し、のどがかわいたと感じる前に水分をとりましょう。

また、体調がすぐれないときは熱中症になりやすくなります。疲れがたまっていたり、寝不足だったり、下痢をしていたりと、不調な時は要注意です。学校でも、自宅でも水分をしっかりと、規則正しい生活を送って予防していきましょう。

生活リズムを みなおそう！

5月病とは？

5月病とは、正式な病気の
名前ではありません。4月から
はじめた生活のなかで、
環境やまわりの人との関係の
なかで、疲れがたまり、体と
心にいろいろな不調がでてく
ることをいいます。

たとえば・・・

頭痛、腹痛

食欲がない

めまいがする

やる気がでない

イライラする

不安やあせりを感じる

などなど。

こんなときは、まずはよく睡眠
をとるなどして、体と心をじ
ゆうぶんに休めましょう。音楽
をきいたり、おいしいものを食
べるなど、みなさんが1番リラ
ックスできることをして、上手
に気分転換してください。

新学期がはじまって1か月ほどたちました。
また、ゴールデンウィーク明けは生活リズム
が崩れてしまう人が例年多くなります。もう
一度正しい生活リズムをみなおしましょう。



早寝・早起きを
しよう！

テレビやゲーム、ネット、SNSを夜中ま
で。ちこくしないために、ねむる時間が短
くなってしまいます。学校でも大あくび、
ねむくてしかたありません。

かいけ
ヒント



寝る時間のめやすを決めて、少しずつ近づけてい
きましょう。そして、休みの日もなるべく同じ時間に
寝起きするといいですよ。



朝ごはんを
食べよう！

朝ごはんを食べないと体温が上がらず、
あたま
頭もからだもうまくはたらきません。
『エネルギーぶそく』のまま、午前中いっ
ぱいすごすこととなります。

かいけ
ヒント



ごはんやパンを中心に栄養のバランスのよい朝ご
はんを。むずかしいときは、何か1品でもいいので
食べてくるようにしましょう。



トイレに
行こう！

「トイレに行く(うんちを出す) のがは
ずかしい」という話を聞きます。でも、ずっ
とがまんしていると、だんだんおなかか
いた痛くなってきて…。

かいけ
ヒント



朝ごはんをはじめ、食事をした後はうんちが出や
すくなります。がまんせず、なるべくすぐトイレに行
くことを心がけましょう。



からだを
動かそう！

昼間にあまり動かずガラガラ、夜になっ
ても眠くならないので、なかなか寝つけな
いことがあります。すると、やっぱり次の
日は寝不足でだるくてぐったり…。

かいけ
ヒント



昼間、お
起きているときにからだを動かしておくと、
夜はちゃんと眠くなります。外遊びやスポーツのほか、
おうちのお手伝いなどでもいいと思います。