



令和8年5月1日  
 鷹南学園  
 三鷹市立東台小学校  
 養護教諭 加藤久美

新子期が始まってく1か月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人も見かけます。昼夜の寒暖差でただでさえ体調をくずしやすい季節。時にはひと息ついて、自分の心や体の声に耳を傾けてあげてくださいね。

## 5月の予定

※ ( ) の中の数字は学年です。

日	月	火	水	木	金	土
3	4 みどりの日	5	様々な保健関係書類の提出にご協力いただきありがとうございます。			9
10	11 尿検査二次 (対象者) 聴力検査(1)	12 聴力検査 (5・くす)	13 心臓検診 (1・対象者) 体育着忘れずに	14 耳鼻科検診 (1・3・5 くすの木)	15 聴力検査(2)	16
17	18 	19 尿検査二次 予備日 (対象者)	20 	21 内科検診 (1・3・5年)	22 	23
24	25	26 	27	28 	29	30

## 保護者の皆様へ

### ○健康診断を欠席した場合は…

検診を欠席し、受けることができなかった場合は、校医診療所にて検査を受けていただきます。その際には、お知らせ用紙をお渡しします。期日を過ぎないように受診してください。

### ○尿検査について

4月に尿検査を出していない人は、必ず、5月11日(月)の二次検査、5月19日(火)二次検査予備日に提出をしてください。

ここで提出ができなかった場合は、学校ではなく、教育センターに提出していただくことになります。

# あなたは だいじょうぶ？

## 五月病ってなんで5月なの？

5月になると「やる気が出ない」「朝がつらい」と感じる人が増えます。これが「五月病」です。

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。連休で緊張が少しゆるむと、そのころから心や体の疲れが出やすくなります。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れ心身の不調につながります。

五月病を防ぐポイントは、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。時には休むのも大切です。

五月病は誰にでも起こり得ます。心の病気が隠れていることもあるので、つらいときは一人で抱え込まず、周りの大人や保健室に相談してください。



いときは一人で抱え込まず、周りの大人や保健室に相談してください。

がんばりすぎてない？

## 休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。



## 一日の元気のための「朝」の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。

毎日、この4つを意識して一日を始めてみましょう。

### 4つの約束

1

早起きしよう



2

日の光を浴びよう



3

朝ごはんを食べよう



4

うんちを出そう



### ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間にお起きしましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

## 12年ぶり都内小学校で麻疹（はしか）で学級閉鎖

インフルエンザの10倍の感染力

マスク・手洗いだけでは防げません！

体調が悪いときは無理をせず、ゆっくり休んでね！！

<症状>咳 鼻水  
高熱 (39~40℃)  
結膜炎 発疹  
コプリック斑