

# ほけんだより 5月



下野市立細谷小学校  
保健室  
令和8年5月 発行

## 5月の保健目標：衛生に気をつけよう

新年度が始まって、1か月が経ちました。そろそろ疲れや悩みが出てくる頃かもしれません。新しい教室や出会いに緊張したり、不安になったりした人もいるでしょう。そんな時は、自分に合った方法で気分転換ができるといいですね。



## ★ がんばれ！運動会！ ★

毎日、運動会練習をがんばっていますね。いつもの授業より、身体を動かす時間が多くなるので、朝ご飯を食べ、エネルギーを蓄えておきましょう。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ご飯です。また、汗をかいてもいいように、タオルや着替えがあると安心です。

## よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる  
(体内時計のスレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない  
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする  
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない  
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)



## ★5月の健康診断予定です。日程や注意事項をよく確認してください。

じっぴ 実施日	たいしょうがくねん 対象学年	じっしこうもく 実施項目	じゅんび ちゅういじこう 準備・注意事項
5/14(木)	ぜんがくねん 全学年	しかけんしん 歯科検診	は じょうたい くち なか いじょう しら 歯の状態や口の中に異常がないか調べます。 は 歯みがきをしっかりとしましょう。
5/20(水)	ぜんがくねん 全学年	ないかけんしん 内科検診 うんどうきけんしん (運動器検診)	しんぞう はい ほね えいようじょうたい ぜんしん じょうたい しら 心臓や肺、骨、栄養状態など、全身の状態を調べます。 けんしん たいかく あ うすて 検診は、体格に合った薄手のTシャツを着て行きます。
5/29(金)	ぜんがくねん 全学年	がんかけんしん 眼科検診	め いじょう しら 眼に異常がないかを調べます。 どうじつ あさ かなら せんがん どうこう 当日の朝は必ず洗顔してから登校しましょう。

## 自分の健康を管理しよう

健康診断の結果が返ってきたら、どうする？ まさか、確認もせずに「ポイ！」と放っておくなんて…!? そんなこと、していませんよね？  
健康診断は、受けたら終わりではありません。自分の今の体の状態や成長の具合を知り、もし異常や病気などの心配があるなら、早期に病院で診てもらおう/早期に治療するために、とても大切なものです。  
自分の健康を守るのは、あなた自身です。自分で健康診断の結果を確認するのが、大人への第一歩なのです。



## ★ 保護者の方へ ★

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。疾病の早期発見・早期治療によって治療期間が短くなるなど、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。

