



しんねんど はじ げつ た
新年度が始まって1か月が経ちましたね。

が つ や す おお せいかつ からだ つか おち からだ やす
5月は休みが多く、生活リズムがくずれて体が疲れるとおちいます。ゆっくり 体を休めてあげる
ひ つく しよ か きせつ あつ ひ ふ ねっちゅうしやう きゅうけい
日も作ってください。初夏の季節になり、暑い日が増えていきます。熱中症にならないよう休憩
じかん かなら ちゃ の
時間になったら必ずお茶を飲むようにしましょう！



が つ ほけんぎやうじ
[5月の保健行事] まだまだ健康診断が続きます！！

ひにち	ぎやうじ 行事	じかん 時間など	うけるひと 受ける人
8日(月)	しんぞうけんしん 心臓検診	9時30分から	しん ねんせい きょねんやす ひと 新1年生・去年休んだ人 ねんいっかいけんさ ひつやう ひと 年一回検査が必要な人
9日(火)	たいじゅうそくてい 体重測定 しりよくそくてい (さいのみ) 視力測定 (5歳のみ)	ごぜんちゅう 午前中	ようちぶ 幼稚園
10日(水)	たいじゅうそくてい 体重測定	ごぜんちゅう 午前中	しょうがくぶ ねん ねん 小学部1年～3年
11日(木)	たいじゅうそくてい 体重測定 しりよくそくてい (さいのみ) 視力測定 (4歳のみ)	ごぜんちゅう 午前中	しょうがくぶ ねん ねん 小学部4年～6年
12日(金)	けんにように じけんさ にちめ 検尿二次検査1日目	10時まで ほけんしつまえ ていしゅつばしよ 保健室前の提出場所	が つ だ ひと 4月に出せなかった人 くわ けんさ ひつやう い ひと 詳しい検査が必要と言われた人
16日(火)	けつせきしゃけんしん 欠席者検診	13時30分から	ないかけんしん けつせき ひと 内科検診を欠席した人
25日(木)	がんかけんしん 眼科検診	13時30分から	ぜんいん 全員
	けんにように じけんさ にちめ 検尿二次検査2日目	10時まで ほけんしつまえ ていしゅつばしよ 保健室前の提出場所	が つ だ ひと 4月に出せなかった人 くわ けんさ ひつやう い ひと 詳しい検査が必要と言われた人
31日(水)	なかおりんしやうしんりし そうだん び 中尾臨床心理士の相談日	10時から 15時まで	めんだん きぼう した 面談を希望される方

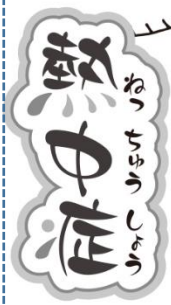
しんぞうけんしん たいじゅうそくてい ようちぶ ちやくだつ りくそう しょうがくぶ ちゅうがくぶ たいそうふく う
※心臓検診や体重測定のとときは、幼稚園は着脱しやすい服装、小学部・中学部は体操服で受けて
ください。

しんぞうけんしん ねん かい けんしん こんねんど れんきやうあ やす
※心臓検診は年1回の検診となっています。今年度は連休明けにありますが、お休みのないよう、
ご協力をお願いします。

けんこうしんだん けっか わた
～健康診断の結果をお渡ししています～

びやうき うたが ひと けんしんけっか し びやういん じゅしん しよけん
病気の疑いなどがある人に検診結果をお知らせしています。病院を受診されたときに「所見なし」と
しんだん ばあい きかい じゅしん すす わ
診断される場合がありますが、この機会に受診をお勧めします。分からないことなどあるときは、
ほけんしつ れんらく
保健室までご連絡ください。

5月から熱中症に注意です！



が増えます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策
しましょう。疲れたときや
体調が悪いときは無理をし
ないことも大切です。

そろそろ気温が高くなる日が増えてきます。
熱中症予防のため、こまめな水分補給が大切です。
また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも
用意をお願いします。



の用意をお願いします



5月はみなさんが楽しみにしている大型連休がありますが・・・。
「お休みだし、毎日遅くまでテレビを見よう♪」、「ゲームを5～6時間して遊ぼう！」なんて考えていま
せんか？時々ならかまいませんが、毎日だと休み明けに心と体がしんどく感じるがあるので、大型連
休の間も規則正しい生活をしましょう。好きなことをして上手に気分転換をしてください。

もしかして・・・こんな症状はありませんか？

ない ない は
体とこころのピンチ!?

やる気が出ない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

体や心のSOSサイン
かもしれません。

ウチが出ない

やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する



新しい学年、クラスになって「がんばるぞ！」と
思っていたけれど、不安や緊張のせいで心が疲れ
てしまったのかもしれない。
まずは、のんびり過ごしましょう。
心と体をゆっくり休ませてあげてください。
そして、お友だちやおうちの人などお話をしたい
と思う人に話してみてください。
困っていることがある人は、保健室に相談に来てく
ださいね。

