



5月のほけんだより



令和5年5月1日発行
ひたちなか市立
三反田小学校保健室

今月の 保健安全目標

からだ せいけつ
* 体を清潔にしよう

しゅうだんこうどう
* きまりよい集団行動をしよう

しんねんど
新年度がスタートして約1ヶ月が経ちました。だんだん新しい学年にも慣れてきたのではない
でしょうか。でも...ふとした瞬間に、つかれや気分の落ち込みを感じやすい時でもあります。睡眠
を多めにとったり、好きなことをしたり、おいしいものを食べたり...リラックスして心と体を休
める時間も大切にしましょう。

5月の保健行事予定

健康診断項目	日程	対象学年	8日(月)に尿検査の容器を配布します。
尿検査	9日(火)	全学年	9日朝に採尿し、忘れず持参ください

5月病に注意して!



さいきん、きぶんが落ち込んだり、やる
気がダウンしてボーっとしたりして
いませんか? ゴールデンウィーク
後に見られるこうした状態は、「5月
病」と呼ばれています。進学や進級
といった春の環境変化の中で頑張っ
てきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を
伝えるのが苦手な人などがなりやすいといわれています。最
近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、
日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

〇●〇保護者の方へ〇●〇

各健診の結果、視力が B 以下である、聴力検査で聞こえが悪いなど、対象の児童のみ受診
勧告を行っています。勧告があったお子さんは早めの病院受診をお願いします。

また、学校での健診はスクリーニング(ふるい分け)であり、確定診断ではありません。病院で
の診断結果と異なる場合もありますが、ご理解ください。

今年度、心の教室相談員として中村喜代美先生が月に2回、火曜日の午前中に来校します。
教室で授業の様子を参観させていただいたり、児童や保護者の相談も受け付けています。少し
でも気になることがありましたら保健室の阿久津までお声掛けください。