

# ほげんだより 5月

福山市立駅家西小学校  
保健室  
2026年(令和8年)  
NO.3



ゴールデンウィークが終わり、学校ににぎやかな声に戻ってきました。  
「まだまだ休みたいなあ」という声も聞こえてきそうですが、これからスポーツフェスティバルの練習も始まります。元気いっぱい動けるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」で体のスイッチもオンにいきましょう！

## 心にもお薬をあげよう！

元気が出ない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない  
学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない  
頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まってもいいんだよ



そんなときは、肩の力を抜いて、こんなことをしてみてもいいよ。

**おうちの人や友達と話す**

ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなる場合があります。

**睡眠をたっぷり取る**

寝る直前にテレビを見たりゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。

**ゆったり過ごす**

「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

**適度に体を動かす**

10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

## 5月の予定 健康診断 続きます

健診項目	実施する日	学年	連絡・注意事項
耳鼻科検診	5/12(火)	1・3・6年 たんぼぼ こすもす	
	5/13(水)	2・4・5年 ひまわり	
眼科検診	5/15(金)	ぜんがくねん 全学年	
内科検診	5/28(木)	1・3・6年 たんぼぼ こすもす	
	5/29(金)	2・4・5年 ひまわり	
心電図検査	5/29(金)	1年生のみ	体操服で実施します。

## そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

**水分補給**

水分をこまめにとろう

**睡眠**

ぐっすり眠れる環境を整えよう

**体調管理**

体調を整え丈夫な体を作ろう

**保護者の方へ  
健康診断の結果をお渡ししています！**

健康診断の結果、治療や受診が必要な人に『健康診断結果のお知らせ』をお渡ししています。(視力検査と歯科検診の結果は、全員にお渡ししています！)  
受診が必要な場合は、早めに医療機関を受診していただき、「健康診断結果のお知らせ」を学校に提出してください。

学校での検診は集団で行われるため、病院で診察を受けると異常がない場合があります。また、すでに治療中や治療済みの場合でも用紙をお渡しする場合がありますので、その場合は保護者の方が用紙にその旨を記入され、学校まで提出してください。よろしくお願いいたします。