

ほけんだより 5月



令和8年4月30日
品川区立芳水小学校
校長 川原 和茂
養護教諭 荒木 美優

新年度が始まって約1か月が経ちました。新しいお友達や先生との出会いを楽しむ気持ちが半面、慣れないことで緊張したり、不安になったりした人もいたことでしょう。ゴールデンウィークは、心も体もゆっくりと休めてリフレッシュし、毎日がんばっている自分をほめてあげてくださいね。気温が高く、暑さを感じる日も増えてきました。水筒を持ってきてこまめに飲んだり、汗ふき用のタオルを持ってきたりして快適に過ごせるように心がけましょう。

～5月の健康診断日程～

1(金)	尿検査1次	全学年	9:00までに 保健室へ提出	
7(木)	尿検査1次追加回収	1日の未提出者		
8(金)	内科③	1・2年	13:20 開始	体育着
12(火)	耳鼻科②	1・2・3年	9:00 開始	
13(水)	眼科	全学年	8:35 開始	
25(月)	尿検査2次	1次で所見があった者	9:00までに 保健室へ提出	
26(火)	尿検査2次追加回収	25日の未提出者		



上手に気分転換しよう!

- ぐっすり眠る
- 好きな音楽を聴く
- 体を動かす
- 好きな本を読む
- 絵を描く



ON/OFFの切り替えが大切

ゴムバンドをずっと引っ張っている
と、ゆがんでしょう? 伸びきって
しまい、弾力がなくなります。人間も
同じです。何かは集中したり、緊張感
をもってものごとに取り組んだりする
ことは大切ですが、ずっとそのままだ
と心も体も疲れてしまいます。ときは
は、気持ちをゆるめて休む時間も大事

なのです。
休み方のコツは、「疲れたから休む」
のではなく、「先に休みの予定を立て
て(休む時間を確保しておいて)、勉
強やスポーツなどをはかばる」という
もの。ON/OFFがはっきりして、
よい循環が生まれます。ぜひ試してみ
てください。

～保護者の皆さまへ～

○ **5月1日(金)は、尿検査提出日となっております。**起床後すぐの尿を採り、忘れずに持参させてください。配付した袋の上部にある容器用ラベルを剥がし、採尿容器に巻きつけるように貼ってから、袋に入れてください。よろしくお願ひします。

★ 9時頃に検査機関が検体の回収に来ます。その時間以降や指定された日以外の日に
ご提出いただいても、検査はできませんので予めご承知おきください。

★ **5月1日に欠席される方は、5月7日(木)に忘れずにご提出をお願いします。**

7日にも提出ができなかった場合は、2次検査日(5月25日)に提出していただきます。

○ 気温が高くなり、体を動かすと汗ばむ季節になりました。中休みや体育後などは、たくさん汗をかいている子どもたちの様子がみられます。早めの熱中症対策、また、5月は基本的な衛生の習慣を身に付けることや清潔に関する事が保健目標となっています。水筒を持参させるとともに、ハンカチとは別に、汗を拭くことができるタオルなどをご用意いただくとよいかと思ひます。

