



ほけんだより5月



令和7年5月2日

さいたま市立
大宮西小学校

新学期がスタートして約1か月が経ちました。新しいクラスにも少し慣れてきたこの時期は、これまでの疲れが出てきて体調をくずしやすいです。疲れを感じたら、早めに寝たり、リフレッシュしたりして、体と心をゆっくり休ませましょう。また、少しずつ気温が上がり、熱中症も心配されます。暑さに慣れていない時期は熱中症になりやすいので、水分補給をしっかりとしましょう。



5月の保健行事



月	火	水	木	金
			1日 (さいたま市民の日)	2日 結核に関する 問診票回収日 (1年、3-1・3-2)
5日 (子どもの日)	6日 (振替休日)	7日 眼科検診(全学年)	8日 内科検診 (7組、3-3、5年)	9日
12日	13日	14日 心臓検診(1・4年)	15日 内科検診 (1年、3-1・3-2)	16日 色覚検査(4年)
19日 尿検査1次	20日 尿検査予備日	21日	22日 耳鼻科検診(全学年)	23日
26日	27日	28日	29日 歯科健診 (3年、5-1・5-2)	30日

忘れずに持って
きましょう！

※眼科検診は、3・5年生は保健調査票(眼)に○印のある人のみ行います。

※耳鼻科検診は、5・6年生はアンケートに○印のある人のみ行います。

(全学年、耳鼻科に通院している児童は検診の対象にはなりません)





がつびょう き 5月病に気をつけよう！



最近、気分が落ち込んだり、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がなりやすいと言われています。自分にあった方法でストレスを解消しましょう。

しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



読書をする



適度な運動をする



好きな香り（アロマ）でまったりする



きゅう あつ そな たいさく こころ ～急な暑さに備えた対策を心がけよう～

寒暖差のはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活しましょう。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

～保護者の方へ～

学校で実施する健康診断はスクリーニングであり、病気や異常が見つかった場合だけでなく、疑わしい場合でも「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。子育て支援医療費助成制度を利用して受診できますので、早めにかかりつけの医師に診ていただき、必要な検査や治療を受けていただくようお願いします。異常なしの場合は特に通知いたしませんので、ご了承ください。

