



令和 8年 5月12日  
清瀬市立 清瀬小学校  
校長  
養護教諭

～おうちの人と一緒に読んでください～



5月になると「やる気が出ない」「朝が辛い」と感じる人が多くなります。

これが「五月病」です。

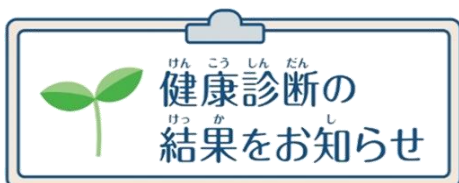
4月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っていることがあり、連休で緊張が少しゆるむと、その心や体の疲れがでやすくなります。

また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れ、心身の不調につながります。

五月病は誰にでも起こる可能性があります。辛いときは一人で抱え込まず、周りの大人や保健室に相談してくださいね。



日程	健康診断	対象
5月12日(火)	内科検診	3年生・6年生
5月14日(木)	尿検査2次(1回目)	対象者
5月15日(金)	尿検査2次(2回目)	対象者
	眼科検診	2年生・5年生
5月19日(火)	内科検診	1年生・4年生
5月21日(木)	尿検査2次(予備日)	対象者
5月29日(金)	眼科検診	1年生・4年生



健康診断終了後、病院受診が必要な場合には「結果のお知らせ」をお渡ししています。受け取ったらなるべく早く、病院の受診をお願いいたします。

※病院受診の結果が確認できないと、水泳指導に参加できません。

※尿検査2次の対象になった場合は、診断結果が分かるまで水泳指導に参加できません。(症状が悪化する可能性があるため)

# そろそろ 熱中症に注意

日中熱くなる日が増えてきました。「暑熱順化」と言いますが、暑さに慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいです。体を暑さから慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の意見が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

※ こまめに水分摂取できるよう、水筒を持参させてください。中身はお茶か水です。

## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

## まじめなウンチの話

便秘や下痢で悩んでいませんか？ 便秘や下痢が続いたり、便秘と下痢を繰り返したりする場合、肛門の周りがダメージを受けて「痔」になったり、過敏性腸症候群、大腸ポリープ、潰瘍性大腸炎などの病気が隠れていたりする恐れがあります。



便通を整えるには、規則正しい生活リズムが大切です。特に朝ごはんはしっかり食べましょう。朝ごはんを食べると、胃腸が刺激されて、排便しやすくなります。毎朝、「ごはんの後にトイレタイム」の習慣を身につけることが大切です。

また、ストレスが原因で便秘や下痢が起こることもあります。何か気がかりや不安があったら、ぜひ保健室で相談してください。

