

# ほけんだよい

令和8年 5月 7日  
清瀬市立清瀬第七小学校  
校長 吉田 有子  
養護教諭



お天気によって、気温差が大きい日が続いています。  
また、晴れた日は暑すぎて熱中症の心配も出てきました。  
しっかり水分補給して、夜はぐっすり眠って体調を整えましょう。



**健康診断** まだまだ続きます

日時	対象学年	項目
1日 (金) 朝一番	尿検査をまだ出していない人	尿検査 (予備日)
14、15日 朝一番	二次検査の連絡を受けた人	尿二次検査
21日 (木) 朝一番	二次検査の連絡を受けた人	尿検査 (予備日)
22日 (金) 13:10~	6年生、けやき学級1・2・6年生	内科検診兼 修学旅行前事前検診
28日 (木) 8:45~	1・3・4年生、けやき学級	歯科検診

## 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！



がんばりすぎてない？

# 休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない



あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。



つかれたときに  
やってみて！

## リフレッシュのアイデア

時間をかけて

ストレッチ

睡眠時間を  
多めにとる

一緒にいて  
楽しい人と  
おしゃべり

ゆっくりと  
深呼吸をする

好きな映画や  
ドラマを観る

ひとりで  
ゆっくりする  
時間を作る

スマホを置いて  
散歩する

好きな本を  
もう一度読む

etc...



### 保護者の皆様へ

- 健康診断が続いています。学校で行う検診はスクリーニング（疾病の疑いを発見する）であり、詳しい検査の結果では異常がない場合もあります。専門的な器具がない状態での検査ですので、お知らせを受け取った時は専門機関での詳しい検査をお勧めします。
- 内科検診はプライバシーに配慮をして実施しております。検診に関して不安なこと、心配なことございましたら保健室までご連絡ください。
- 都内を中心に『はしか』が流行しています。非常に感染力が強い疾患です。予防方法は、他の病気と変わりありません。手洗い、マスク、大勢の人ごみに近づかない、生活習慣を整える等、ご家族みなさんで予防に努めていただけたらと思います。なお、はしかの感染がわかりましたら、すぐに学校の方へ連絡していただくと助かります。