



# ほけんだより

令和8年5月7日 NO. 2  
さいたま市立馬宮西小学校 保健室

5月の保健目標『見つかった病気を早く治そう』

新学期が始まって1か月。8連休も終わり、もうすぐ運動会の練習も始まります。新しい生活に慣れてほっとするこの時期は、今まで緊張していた分の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。無理をせず、睡眠をしっかりと、心と体をリラックスさせてくださいね。

## 健康診断の結果が返ってきたら…

成長の記録はおうちの人と おうちの人に必ず渡す  
一緒に確認する。

早めに病院でみてもらう



## 朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

朝ごはんを食べていない

頭 脳が目覚めて  
勉強に集中できる

頭 エネルギー不足で  
頭がぼーとする



おなか 腸が動いてうんちが  
気持ちよく出る



体 体温が  
上がって  
元気に  
動ける

おなか 腸が刺激されず  
うんちが気持ちよく出ない



体 思い切り  
遊ぶ元気が  
出ない

朝ごはんは、一日を楽しくすごすためのカギ。勉強も遊びも全力でがんばるには、まずは朝ごはんから。

がんばりすぎてない？

# やす 休むサイン<sup>み</sup>を見つけよう

こころ 心のサイン	からだ 体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが <sup>と</sup> 取れない
<input type="checkbox"/> やる <sup>き</sup> 気が <sup>で</sup> 出ない	<input type="checkbox"/> 頭 <sup>あたま</sup> やお腹 <sup>なか</sup> が <sup>いた</sup> 痛い
<input type="checkbox"/> 不安 <sup>ふあん</sup> や <sup>あ</sup> きん <sup>ち</sup> ょう <sup>が</sup> ある	<input type="checkbox"/> お腹 <sup>なか</sup> が <sup>す</sup> かかない
<input type="checkbox"/> 学校 <sup>がっこう</sup> に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜 <sup>よる</sup> ねむれない

☑<sup>こころ</sup>が<sup>からだ</sup>ついたら、それは心や体が「やすんで！」と教えてくれているサイ

ンです。心と体が<sup>つか</sup>疲れてしまったら…次のことをしてみましょう。



おんがく<sup>き</sup>  
すきな音楽を<sup>き</sup>聞く



からだ<sup>うご</sup>  
体を<sup>か</sup>動かす

そうだんする



のんびり<sup>す</sup>ごす

## 保護者の方へ

5月で、定期健康診断が終わります。調査票の記入、提出に御協力いただきありがとうございました。

健康診断の結果、所見がある場合には、「疾病通知」をお配りします。お子さまに、「疾病通知」をもらっていないか、声をかけてみてください。5月7日時点で、歯科、内科、視力・眼科、色覚の疾病通知をお配りしています。聴力・耳鼻科については13日（水）の検診後に準備してお配りします。

疾病通知をもらったら、早めに受診をお願いいたします。異常がない場合は、特別なお知らせはいたしませんので御了承ください。

なお、学校の健康診断は病気の可能性のスクリーニングになりますので、医療機関で検査をすると「異常なし」とされる場合があります。あらかじめ御了承ください。

学校では、折に触れて手洗いの指導をしております。手洗いの後に手を拭けるよう、毎日ハンカチを持たせてください。また、ハンカチの予備をランドセルに入れておいていただけると、とても助かります。御協力をお願いいたします。

