



川口市立十二月田小学校

保健室

令和8年5月12日

入学・進級後、1か月が経ちました。新しいクラスで、緊張して過ごしている人もいるでしょう。休みの日はのんびりする時間をとり、元気をたくわえ、5月も笑顔で過ごせるとよいですね。

生活リズムにご用心

GWはどのような過ごし方でしたか？
「休日だから、ちょっとくらい夜更かししても大丈夫」「いつもは忙しくて睡眠不足気味だから、GW中はたっぷり寝よう」などと、過ごした人はいませんか？

最近の睡眠の研究によると、平日より休日での起床時間や睡眠時間が大

きく違うと、体に負担がかかり、疲れやだるさの原因になることが分かっています。それに、GW中は遅寝遅起きの癖がついてしまうと、学校が始まったとき、元のリズムに戻すのに一苦労するかも!? 休日でも早寝早起きを意識して、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

心・体 疲れていませんか

朝起きるのがつらい、なんとなく元気が出ない、ささいなことで泣いてしまう、イライラするなど、原因がわからないけれど、いつもと違うことはありませんか。体や心が疲れているサインかもしれません。

疲れているときは、十分な睡眠が大切です。外で遊んだり、好きなことをしたりして、気分転換するのもおすすめです。悩みがあるときは、周りの人（家族・友達・先生など）に相談してみてください。



熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症が出始める時期です。熱中症は外だけでなく屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しの良い場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

まだまだ続くよ



健康診断

日付		検診項目
8	金	内科検診（2年生）
13	水	内科検診（6年生）
14	木	内科検診（3・4年生）
15	金	内科検診（1年生）
19	火	尿検査一次（全児童）
20	水	尿検査予備日
25	月	視力聴力（1年生）
26	火	視力聴力（3年生）
27	水	胸部X線（抽出者）
28	木	歯科検診（2・3年生）
29	金	視力聴力（5年生）

<保護者の方へ>

- 健康診断で所見があった場合は、早めに医療機関の受診をお願いします。受診後は受診報告書をご提出ください。
- 蚊が多く発生する時期となりました。登校前に虫よけスプレー等の対策をおすすめします。虫よけシールやリングの使用は、管理が難しく、匂いが苦手なお子さんもいますので、ご遠慮ください。
- 気温が高くなる日も増えたため、熱中症予防のためにも水筒の用意をお願いいたします。水筒の中身は、水かお茶または、スポーツドリンクでお願いいたします。

※尿検査の容器は前日に配付します。