



令和8年5月1日（金）
板橋区立高島第六小学校
保健室

新年度が始まり1か月がたちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずの内に頑張り過ぎている人もいます。昼夜の寒暖差でたださえ体調を崩しやすい季節です。時には一息ついて自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。

5月の保健行事

5月12日（火）眼科検診（全学年）

5月13日（水）内科検診（2・3・5年）体育着着用

5月14日（木）尿検査二次（該当者）9時まで回収

※一次検査を出していない人もこの日に出してください。尿検査未提出のお子さんは、かかりつけ医にて検査（自費）を受けていただくこととなります。水泳指導など学校生活を送るうえでの年に1回の大切な検査となります。忘れずにご提出ください。

5月15日（金）内科検診（1・4・6年）体育着着用

5月20日（水）尿検査二次予備日（14日（木）に出し忘れた人）

5月21日（木）耳鼻科検診（全学年）

5月28日（木）歯科検診（1・3・5年）

内科健診での服装について

内科検診では、心音や皮膚の状態の他に四肢の状態も確認します。（運動器検診を兼ねます。）基本は全学年、上半身肌着を着けず体育着を着用しての検診となりますが、ブラジャー（背中が見えるハーフトップも可）のみ着用が可能です。背中が見えないブラキャミソールは着用できませんので、お子さんと相談し、必要によりご準備ください。検診は、医師の前に立つ時は個室で行いプライバシーに配慮します。

○ 着用できます

× 着用できません



背中が見えるように
髪の長い人は結んで
ください。


お知らせ

- *学校で行われる定期健康診断は、スクリーニング検査（短時間で疾病などの異常がないか、疑わしいものとそうでないものを振り分ける）です。計測結果、視力検査結果、歯科健診結果以外は受診の必要なお子さんのみの結果配布になります。治療のおすすめをもらった人は早めに受診を済ませるようにしてください。
- *呼吸器疾患スクリーニング検診（1・4年生全員対象）は1学期中に実施予定です。調査票（保護者記入）による判定となります。詳細は後日お知らせします。

Are You Hangry?


ペコペコだとイライラは**世界共通**

“Hangry”は、Hungry（空腹）とAngry（怒り）を合体させた言葉で、おなかが減るとイライラしてしまうことを表します。ヨーロッパでも、空腹だとイライラ



感覚が増し、喜びの感情が減るとい調査結果が。これは世界共通のようです。

これは、脳の栄養である「糖」が足りなくなると、感情に影響するせいではないかと言われています。心と体はつながっているんですね。「なんだか最近イライラするな」という人は、一度立ち止まり、食事を含めた生活を振り返ってみると発見があるかも。





五月病ってなんで5月なの？

5月になると「やる気が出ない」「朝がつらい」と感じる人が増えます。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ます。連休で緊張が少しゆるむと、その心や体の疲れが出やすくなります。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。

五月病を防ぐポイントは、適度な運動でストレス発散したり、趣味の時間でリラックスしたりすること。時には休むのも大切です。

五月病は誰にでも起こり得ます。心の病気が隠れていることもあるので、つら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。

爪は健康のバロメーター

爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。

