

# ほけんだより 5月

令和 6年5月13日  
板橋区立舟渡小学校  
校長 榎田 佳江  
養護 黒水多恵子

しんねんど かんきょう へんか にんげんかんけい つか すとれす 5がつごろ  
新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスが5月頃

あらわ  
から現れやすくなります。

しんたいき しょうじょう  
・身体的な症状

ずつう ふくつう しょくよくふしん  
頭痛・腹痛・食欲不振・めまいなど

せいしんてき しょうじょう  
・精神的な症状

き で ふあん あせ  
やる気が出ない・イライラ・不安・焦りなど

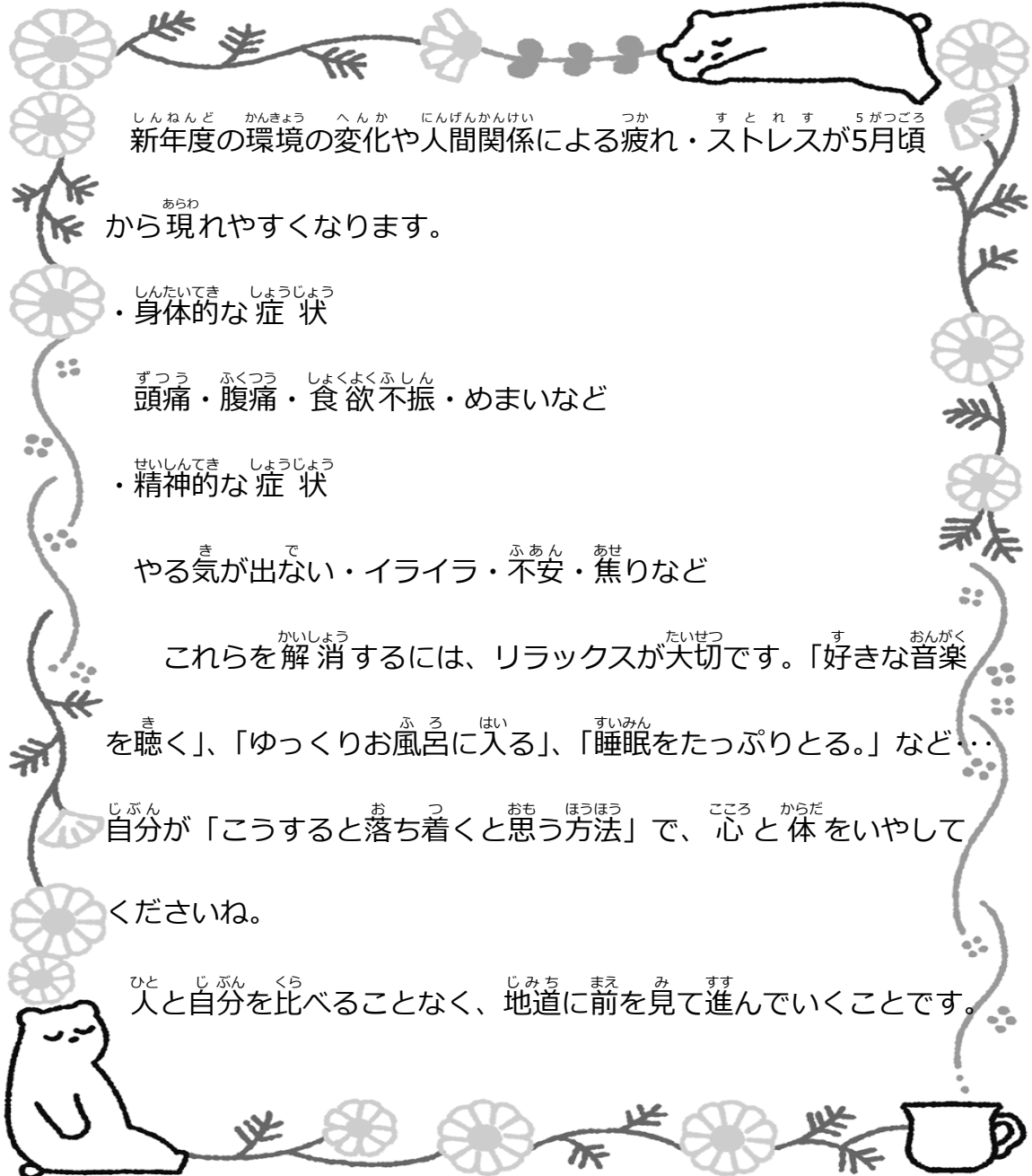
かいしょう す おんがく  
これらを解消するには、リラックスが大切です。「好きな音楽

き ふる はい すいみん  
を聴く」、「ゆっくりお風呂に入る」、「睡眠をたっぷりとる。」など…

じぶん おつ おちほう ころ からだ  
自分が「こうすると落ち着くと思う方法」で、心と体をいやして

くださいね。

ひと じぶん くら じみち まえ みすす  
人と自分を比べることなく、地道に前を見て進んでいくことです。



# 夏が近づいています。

暑さに慣れていないときは、熱中症に注意です。運動会に向けて練習が始

まっています。こまめに水分をとり、朝ご飯をしっかりと食べて、早く寝て

熱中症予防に心掛けてください。

まだまだ続きます。健康診断!

5	14	火	眼科検診(欠席者)	13:10~	コミュニティルーム
	15	水	歯科検診(5・6年)	8:30~	にじの部屋
	16	木	尿検査二次(該当者)	8:45まで	保健室
	22	水	尿検査二次追加 (5/16に提出を忘れた人)		
	29	水	歯科検診(3・4年)	8:30~	にじの部屋
6	5	水	歯科検診(1・2年)	8:30~	にじの部屋
	14	金	プール前検診 (欠席者&該当者&希望者)	9:30頃~	保健室
	18	火	日光移動教室事前検診 (6年)	13:00頃~	保健室

5月16日(木)尿検査二次提出日になっています。

4月の一次に提出できなかった人も、8:45分までに

保健室に持ってきてください。容器が必要な人は、

保健室に取りに来てください。



あした げんき す  
明日も元気に過ごすために  
きょう はや ね  
今日も早く寝よう！



こたえ...左のハチのぬいぐるみの顔/月の形/カーテンの留め具/ラゾシエードの  
模様/棚の上の鏡→鉢植え/女の子の左目/賭け布団の柄

あした げんき す  
明日も元気に過ごすために  
きょう はや ね  
今日も早く寝よう！



まい え み  
2枚の絵を見くらべて

七つのちがいをさがそう！