



4月は新しい環境に慣れようと、身体は意識せずに頑張っています。頑張っていると、お休みの日に疲れがドツと出て熱が出たりします。体調がよくないときは「ゆっくり」「ごろごろ」「好きなことを楽しむ」時間を作りましょう。

5月の健康診断は、お医者さんに診てもらい健診が続きます。体の様子が知れる機会なので結果をもらったらかちゃんと確認して、必要なときは病院へ早めに行きましょう。

2026.5.7
けやき台小学校 保健室

そろそろ注意が必要です！

熱中症

まだ体が暑さに慣れていません。体温調節がうまくできるよう、軽い運動や入浴などで汗をかき、汗腺の機能を高めておきましょう。

運動会の練習も始まります。

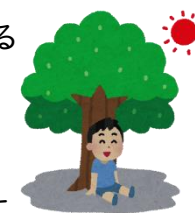
- こまめに水分を取る！
- 帽子をかぶる！
- しっかり睡眠・朝ごはんを！

を意識しましょう。

また、熱中症かな？と思ったら

- 涼しい場所（日陰）に移動する
- 衣服をゆるめる
- 水分を少しずつ補給する
- 首・わき・足の付け根を冷やす

※回復しない場合は、医療機関を受診しましょう



そろそろ注意が必要です！

紫外線

紫外線が強くなってくる時季です。肌へのダメージを防ぐため、日焼け止めクリームを塗るなどしてしっかりケアをしましょう。



★なんだか疲れたかな・・・の人へ。おすすめのリラックス法★

魔法の呼吸『風船ふくらまし』

- 鼻から吸って
- お腹をふくらませて
- 口から『ふーっ』と吐き出す

ストレスや緊張をふきだそう！

細く長く、風船をしばせるように

吸う時間の2倍かけて吐くようにすると、副交感神経が優位になり、心が落ち着きます。

『グーパー』ストレッチ

- 両手を「グー」にして5秒間
- 一気に力を抜いて「パー」に
- 10秒間ジワツとする感覚を味わう

思いきりギュッと力を入れます

体の力も一緒に抜きましょう

力が抜けた感覚を感じてみてね

「力を抜く感覚」がわかると、リラックスしやすくなります。肩や足など、体の他の部分でも応用できます。



好きな色を使って、自由に手を動かすことは、心の整理につながります。上手にお絵描きしようと思わなくてOK。ただ色を塗る作業に没頭することで、リラックス効果が得られます。

【保護者の方へ】

健康診断の結果のお知らせは、健診後専門医への受診が必要であると判断された人にも配布しています。早めに専門医へ相談されますよう、よろしくお願いします。すでに受診し、専門医の指示を受けておられる場合は、受診中ですとお知らせくださるとありがたいです。また、結果によって学校生活に必要な配慮がございましたら、担任を通じてご連絡ください。

