

# ほけんだより 5月

おうちの人にも  
見てもらってね。

令和7年4月30日  
上島町立弓削小学校

5月5日は子どもの日ですが「端午の節句」とも言われ、子どもの健やかな成長を祈る行事です。子どもの日が近づくと兜が飾られているのを見たことはありませんか。「兜が身を守って、禍や病気が降りかからないように」との願いが込められています。兜は折り紙でも作れるので、健康を祈って飾ってみてもいいですね。



## ゴールデンウィークも



## 5月の予定

5月は行事がたくさん！体調に気を付けて元気に乗り切ろう！

- 1日(木) ニコニコ班遠足(全校)【予備日:2日(金) ※給食なし、お弁当の日】
  - 7日(水)、14日(水)、29日(木) フッ化物洗口(おげんタイム・希望者)
  - 8日(木) 交通安全教室(午前・全校)、第1回クラブ活動(4~6年)
  - 15日(木)~16日(金) 修学旅行(6年・山口、福岡方面)
  - 18日(日) 参観日(午前)、学校保健委員会(参観日と同時開催・5年高血圧予防教室)、学級PTA、レクバレー(午後)
  - 21日(水) 眼科検診(午後・全校)、魚島小交流(6年)
  - 26日(月)~28日(水) 大三島少年自然の家(5年)
- 【19日(月) 繰替休業日】

### 保護者の方へ

健康診断の結果を  
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

本日、4月中に行った健診結果を記入した健康手帳を返却しました。今後実施する予定の健診の事前問診票も兼ねているので、記入漏れがないか、今一度確認していただいた後、**5月8日(木)**までに学級担任へ提出してください。よろしくお願ひします。

# 五月病に 気をつけよう

ゴールデンウィーク明けは気分が落ち込み等、心や体の調子が悪くなりやすいと言われています。このことを「五月病」と言います。新学期から1か月、新しい生活の中で頑張ってきた人ほど「五月病」になりやすいので、気を付けましょう。

こがつびょう  
五月病の  
おも しょうじょう  
主な症状



おなかが  
いた  
痛い



つか  
疲れがとれない  
気分が沈む



あたま いた  
頭が痛い



とも  
友だちと  
会いたくない



しょくよく  
食欲がない  
不安や緊張  
を感じる



心と体はつながっている

心	体
なや 悩みがある ふ あん き も 不安な気持ち おこ 怒っている	ねむ 眠れない なみだ 涙が出てくる ドキドキする
ふ あん 不安になる、落ち込み たの 楽しめない やる やる気が出ない	びょう き 病気やケガ あたま いた 頭が痛い たいちよう わる 体調が悪い

心と体は影響している

## ストレスや疲れがたまっているな、と感じたら……

つかれたときに  
やってみて!

### リフレッシュのアイデア

- ひとりで ゆっくりする 時間を作る
- スマホを置いて 散歩する
- 好きな映画や ドラマを観る
- 好きな本を もう一度読む
- 一緒にいて たの 楽しい人と おしゃべり
- ゆっくりと 深呼吸をする
- 時間をかけて ストレッチ
- 睡眠時間を おお 多めにとる

etc...