

秩父第一小学校
令和8年5月7日
5月号

あつというまに4月が終わり、5月に入りました。

この時期は新年度へのきんちょうも落ちついてきて、けがが増える時期です。
落ちついた行動をとるように心がけましょう。また、気温がどんどん高くなって
いきますので、こまめに水分をとるなどして、熱中症予防も始めましょう😊

今月から、たてわり遠足や校外学習など、楽しみな行事がどんどんやってきま
す。早ね早おき、てきどな運動、バランスのよい食事などを心がけ、体調管理
をしっかり行いましょう。




がつびょう 5月病になっていませんか？

入学・進級を機会に「がんばるぞ!」と思っていたけれど・・・心のきんち
ょうがずっと続き、自分が気づかない間にストレスがたまっていきます。それが
ゴールデンウィークなどのながい休みに入ることでも気がゆるみ、はりつめていた
糸が切れてしまうことがあります。そこで表れる無気力や気分のおちこみといっ
た症状を、まとめて5月病と呼んでいます。

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法をみ
つけましょう。悩みや相談がある人は、いつでもお話しに来てくださいね。



健康診断が続いていきます
5月の予定

けんさこうもく 検査項目	にち 日	よう 曜	けんさ 検査を うける学 がくねん 年	そのほか 
ないかけんしん 内科検診	8	金	1～3年	らくそく:体いくき 着 髪は毛は低い位置で結ぶ。
しかけんしん 歯科健診	11	月	4～6年	あさ 朝の歯みがきをていねいに 行おう。
がんかけんしん 眼科検診	13	水	せんがくねん 全学年	め 目に前髪がかからないようにしておく。
じびかけんしん 耳鼻科検診	28	木	せんがくねん 全学年	かみ 髪を毛をしばる、耳に付けるなどして みみ 耳が見えるようにしておく。 みみ 耳のそうじをしておく。



けんこう
健康チェックはじまります！！



み 身だしなみやせいけつ 清潔を 心 がけることは、じぶん 自分にとってもまわり 周りで生活するひと 人にとってもたいせつ 大切です。ぜひしょうがくせい 小学生のうちに、身につけてもらいたいしゅうかん 習慣です。

チェック項目は、①ハンカチを持ってきていますか？
②ティッシュを持ってきていますか？
③つめを切っていますか？
④朝ごはんを食べてきましたか？ の4つです。

チェックを行う日は、つき 月2回程度ですが、まいにち 毎日のしゅうかん 習慣にしてください。ほごしゃ 保護者の方にもごきょうりょく 協力を、よろしくおねがい致します。

