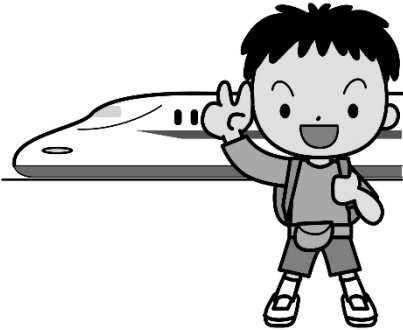


# ほけんだより 5月号

令和8年5月1日  
足立区立梅島小学校

こころ からだ じゅうでん

## 心と体の充電をしよう



しんがっき はじ 新学期が始まってあっという間にひとつきが経ちました。

すこ つか 少し疲れがたまっている人もいます。

こころ でん う い こく ゴールデンウィークは、ゆっくり休んだり、リフレッシュをしたりして元気に登校できるようにしましょう。

こんげつ すい えい がく しゅう はじ 今月から水泳学習が始まります。暑い日が増えてきますので、生活リズムを整えて暑さに負けない体づくりに心がけましょう。

ごがつびょう

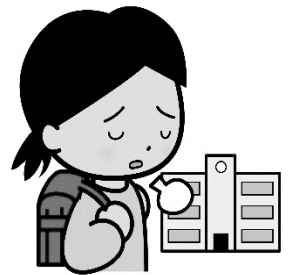
## 五月病ってなんだろう？



ごがつびょう せいしき びょうめい 五月病は正式な病名ではありませんが、5月のお休みをすぎたあとによくみられることから、このようによばれています。

しんがっき すた こと 新学期、はりきってスタートしたのはいいけれど、なんとなくやる気が出ない人はいませんか？環境が変わると、自分でも気づかないうちに意外と緊張しているものです。

じぶん だいじょうぶ おも 自分は「大丈夫」と思っている人も進んでリラックスしてみましょう。



## 暑さ・紫外線対策を始めましょう

がつ ひ ざ 5月になると日差しが強くなり、気温も上がってきます。次のようなことを心がけて、あつ 暑さによる体調不良や、ひ ふ に 害をあたえる紫外線の浴び過ぎを防ぎましょう。

ぬぎ 着しやすい  
ぶくそう 服装をする



ぼうし や 日焼け止めで  
し がい せん 紫外線を防ぐ



こまめに 水分を  
ほ きゅう 補給する

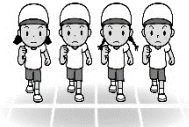


© 少年写真新聞社 2025

裏面に続きます

## 保護者の皆様へ

年度初めは多くの提出物にご協力いただき、ありがとうございました。5月も健康診断が続きます。治療等が必要なお子様には「定期健康診断の結果について」を配布します。医療機関への早めの受診をよろしくお願いいたします。  
(6月の健康診断日程は、ほげんだより6月号でお知らせします。)



## 水泳学習が始まります

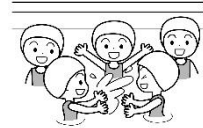


5月26日(火)から水泳学習が始まります。それまでに以下のことについてご確認をお願いします。

- ① 健康診断(内科・眼科・耳鼻科等)で治療のお知らせが配布されたお子様は、医療機関を受診してください。未受診の場合、水泳学習に参加できないことがあります。
  - ② 欠席等で内科健診・眼科健診・耳鼻科健診等を受けていないお子様は、校医のところへ健診を受けてください。(お知らせは、未受診のお子様へ配付します。)
  - ③ 手や足の爪がのびていないかを確認してください。爪がのびたまま入水をすると、けがの原因となります。
- ※ 学校や地域のプールで流行しやすい感染症をまとめました。感染症によっては、出席停止となります。かかりつけ医の指示に従って療養して下さい。また、発症時は必ず学校にご連絡をお願いします。(登校許可証・登校届は、足立区HP\*や梅島小学校HPからダウンロードできます。)

※足立区HPの場合は、下記のいずれかのページからダウンロードできます。

- ① 「メニュー」→「手続・届け出」→「申請書ダウンロード」→「子育て」
- ② 「メニュー」→「子育て・教育」→「子どもを預けたい」→「お知らせ」



感染症	症状	予防法・対処法
咽頭結膜熱 (プール熱)	・発熱 ・のどの痛み ・結膜炎	・手洗いをする。 ・他の人とタオルを共用しない。 ・医療機関を受診し、医師の指示で家庭療養や服薬等を行う。(出席停止)
流行性角結膜炎 (はやり目)	・結膜の充血 ・眼のかゆみ ・眼がゴロゴロする ・涙が多くなる	・他の人とタオルを共有しない。 ・医療機関を受診し、医師の指示で家庭療養や服薬等を行う。(出席停止)
伝染性軟属腫 (水いぼ)	・水っぽい光沢のあるいぼ	・肌を保湿し、コンディションを整える。 ・感染者が近くにいる場合は、入浴やタオルは別にし、肌の接触を避ける。 ・医療機関を受診する。
頭シラミ	・激しい頭のかゆみ ・髪の毛の生え際に卵のような卵が付着	・タオルやくし、帽子など、頭に触れるものの共有を避ける。 ・医療機関の受診や薬局でシラミ除去用のシャンプー等を使用する。 ・くし等を使って卵を駆除する。

