



あたら がくねん げつ
 新しい学年がスタートして1か月がたちました。また、GWがおわり、心も体も「お休みモード」
 から「学校モード」へとときりかわる時期です。

「なんだかやる気がでないな」「体がだるいな」と感じることは、誰にでもある自然なことです。
 これを「五月病」と呼んだりもします。無理にエンジンを全開にしようとせず、規則正しい生活を
 心がけ、少しずつリズムを取り戻していきましょう。

水分を忘れずにとろう



とく がつ あつ な
 特に5月は、暑さに慣れていないことや、つかれが溜まっていることが原因で、熱中症の症状がで
 やすくなる時期です。以下のポイントを守って、上手に水分をとりましょう。

上手な水分のとり方のポイント

- ① のどが渴く前に飲む
- ② 外遊びの前中後に飲む
- ③ 朝ごはんでは水分をとる

リズムを整えてぐっすりねむろう

1. 寝るとどんないことがある？

毎日をきもちよくすごせる！



つかれがとれる
 免疫カアップ

勉強したことをおぼえる

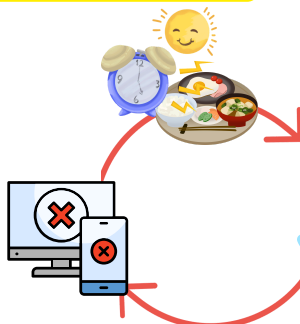
心が元気になる
 ・いらいらしない
 ・やるきになる
 ・やさしくできる

2. ぐっすり寝るための1日のリズム

熱中症・感染症予防にもなるよ！

・ねる1時間前はメディア
 (ゲーム・テレビ・スマホな
 ど)はおやすみ

・おなじ時間に起きて光をあびる！
 ・朝ごはんをたべる！



・しっかり体を動かす。
 ・メディアの時間をまもる。
 (メディアの時間が長くなると、運動不足
 で暑さに弱い体になってしまいます)



麻しん（はしか）に注意



感染から発症まで7~21日
(平均10~12日)

2026年、国内で麻しん（はしか）がふえています！

麻しん（はしか）の危険性と対策

○とても高い感染力：空気でも感染するため、マスクや手洗いだけでは防げません…

○症状：高熱、発疹、咳、鼻水。肺炎や脳炎や中耳炎などを合併し重症化することも…

○対策：麻しんワクチン（MRワクチン）の2回接種

★定期接種時期

第1期：1歳の1年間

第2期：5歳以上7歳未満で、小学校入学前の1年間に当たる小児

※2回ワクチンをうっていても、感染することもあるようですが、軽症ですむことが多いようです。「発熱＋発疹」があれば麻しんを疑い、医療機関に相談してください。

※ワクチン供給制限にもなって接種機会を逃した場合の措置は、自治体のホームページを確認してください。麻しんワクチンの接種歴を確認し、2回のワクチン接種の検討をしましょう。

健康診断 続きます

対象学年以外でも気になることがある人は、はやめに相談してください！

今後の内容	対象学年（日程）	結果
眼科検診 大分大学医学部眼科 蔭山先生	1年・4年(5/11)	全員
内科検診 わかくさ診療所 松本先生	1~3年(5/21) 4~6年(5/28)	所見のあった人
腎臓検診 おおいた健診センター	全学年(6/9)	所見のあった人
耳鼻科検診 みみはなクリニック 緒方先生	2年・5年 (6/9)	全員
歯科検診 柴田歯科医院 柴田先生	1~3年 (6/16) 4~6年 (6/30)	全員
★歯みがきセットを忘れずに		
心臓検診 おおいた健診センター	1年・経過観察者(7/13)	所見のあった人

保護者の方へ



健康診断の結果と受診のお願い

各種健康診断の結果は、終了後に順次お知らせを配布します。
健診の種類によって、全員に配布するものと、所見があった場合のみ配布するものがあります。
※お知らせがない場合は、今回の健診では大きな異常は認められていません。
お知らせを受け取られた場合は、早めの受診をお願いいたします。また、受診しましたら学校まで「受診報告書」の提出をお願いいたします。

1学期末に、健康診断項目の結果のお知らせ（一覧）を配布いたしますので、確認をお願いいたします。