

ほけんだより 5月

令和8年5月1日
東京都立武蔵台学園
校長 中村 大介
担当 保健室



しんねんど はじ げつ た あたら がくねん がっきゅう せいかつ すこ な
新年度が始まり1か月が経ちました。新しい学年・学級での生活にも少しずつ慣
れてくる頃かと思ひます。

いっぽう かんきょう へんか きおんさ つか で たいちよう くず じき
一方で、環境の変化や気温差により疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期でも
あります。「早寝・早起き、朝ご飯」を意識し、生活リズムを整えながら、無理ない
ペースで過ごしていきましょう。



5月の保健目標：生活リズムを整えよう

朝の生活リズムが元気のカギ！

あさ せいかつ からだ こころ ととの あさ す かた みなお
朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



おきたらまず、まどをあさひをあけて朝日を浴びる。



やすみの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行って排便習慣を。

① 起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。

→体内時計がリセットされ、目が覚めやすくなります。

② 休みの日でも毎日決まった時間に起きる。

→休日も「平日+1時間以内」を目安に起きると、リズムが崩れにくいです。

③ 朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。

→午前中の活動に必要な脳と体のエネルギーになります。

④ 決まった時間にトイレに行って排便習慣を。

→便意がなくても決まった時間に行くことで、排便リズムが整ってきます。

あさ ひかり あさ はん き きしょうじかん いしき せいかつ ととのい
朝の光、朝ご飯、決まった起床時間を意識すると、生活リズムが整いやすくなり
ます。まずは「起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる」ことから始めてみましょう。

❀ 5月の保健行事 ❀



日時	学部・学年	行事
5月 1日 (金) 9:30~	小2・4	視力検査
5月 7日 (木) 9:30~	小1・3	
5月 7日 (木) ~9:30	対象者	尿検査二次
5月 8日 (金) 9:30~	高1・2・3	歯科検診
5月 8日 (金) ~9:30	対象者	尿検査二次
5月11日 (月) 9:30~	小・中	耳鼻科検診
5月12日 (火) 9:30~	小2・5	聴力検査
5月13日 (水) 9:30~	高3	
5月14日 (木) 9:30~	小1・3	
5月15日 (金) 9:30~	小・中	歯科検診
5月18日 (月) 9:30~	中1・3	聴力検査
5月19日 (火) 9:30~	高1	
5月28日 (木) 9:30~	対象者	尿検査最終

❀健康診断の結果お知らせについて❀

学校医による検診（内科・耳鼻科・眼科）は、所見がある方・未受診の方のみに配布します。所見がある方は医療機関を受診していただき、医療機関が記入した用紙を学校までご提出ください。

また、現在医療機関にて管理中の方は、その旨を保護者の方が記入の上、学校までご提出ください。

なお、歯科検診、尿検査、心臓・結核検診は全員、視力検査、聴力検査は受診者全員に結果を配布します。

❀健康診断未受診について❀

未受診のお知らせを確認していただき、御家庭で受診をお願いします。内科・耳鼻科・眼科・尿検査・心臓（各学部1年）・レントゲン検査（高1）が未受診の場合、6月から始まる水泳指導に参加できませんので、お早めの受診をお願いします。

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。

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。