



家庭数



ほけんだより

令和8年4月30日

さいたま市立

辻小学校 保健室

あつという間に4月が過ぎようとしていますね。新しいクラスには少し慣れてきましたか？友達と同じクラスになった人、新しい出会いがあった人など、きっと色々な毎日を過ごしていると思います。嫌なことも嬉しいことも、今の自分を作る大切な経験です。不安な時は、いつでも話しに来てくださいね。



保冷剤・タオル・洋服類のご寄付、ありがとうございました




温かいご支援に感謝いたします。

お預かりした品物は、今後の保健室で役立てていきます。



5月の保健行事

★…学校医検診 ●…浦和医師会

日付	行事・予定
7日(木)	視力再検査(4年生)・色覚検査(4年生希望者) 
9日(土)	戸田中央産院 助産師 講演会『いのちのおはなし』(2年生)
13日(水)	視力再検査(1年生)・色覚検査(1年生希望者)
15日(金)	★13:30~内科検診(5組、3年生)
19日(火)	●9:00~12:00心臓検診(1・4年生) 
20日(水)	★9:00~内科検診(4・5・6年生)
21日(木)	★9:30~眼科検診(全学年)
25日(月)	●尿検査二次(8:30までに保健室に提出) 
26日(火)	★9:30~歯科健診(2・4・6年生)
29日(金)	★13:30~内科検診(1・2年生)

欠席連絡フォームが 新しくなります！

- ★欠席・遅刻・早退の入力が選択式になります。
- ★感染症名、出席停止期間が入力できるようになります。
- ★5月7日（木）～スタートします。



欠席連絡は
右記QRコードから



こんげつ ほけん もくひょう 今月の保健目標

びょうき 病気をなおそう

じび か けんしん しゅうりょう しょ
耳鼻科検診が終了し、所
けん じどう
見のあった児童のみな
しっぺい つうち はいふ
さんには、疾病通知を配付
びょういん い
しました。病院に行って
ちりょう
治療しましょう。



保護者の方へ

5年生 館岩自然の教室 事前指導を行います



5月7日（木）1時間目に、5年生全員を対象に、館岩自然の教室に行く前に知っておいてほしい身体のこと、その対処法について、男女合同で保健指導を行う予定です。今回の保健指導の目的、学習内容にご理解いただき、各ご家庭で授業後や館岩自然の教室に行く前に子どもたちと一緒に振り返りの時間をもっていただけたら幸いです。

また、指導後の感想やご意見がございましたら、各担任を通じて保健室までお寄せください。今後の指導に役立てたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



【指導目的】

思春期の男女の体の変化には、初経（月経）や精通（射精）があり、それらについて正しい知識を身に付け、適切に対処できるようにする。

【学習内容】

- ①初経（月経）の仕組み、精通（射精）の仕組み等、思春期の男女にあらわれる体の変化について。
- ②体の変化する時期、変化の程度には個人差があること。
- ③下着が汚れてしまった時は、自分で洗い、お家の人に伝えること。館岩自然の教室では先生に伝えること。
- ④月経の手当の仕方、正しいナプキンの付け方、捨て方。
- ⑤具合の悪いときの対処の仕方。また友達で具合の悪そうな人がいたら、無理強いをしないこと、優しく声をかけるなど、優しい気持ちを持って接すること。



2年生いのちのおはなし

今年度から、2・4・6年生を対象に、戸田中央産院の助産師の方々をお招きし、命の誕生、新しい命を迎えるための体の変化、人権尊重等に関する授業を、開催することとなりました。



保護者の方も子どもたちと一緒に参観できます。授業の内容をご理解いただき、授業後は、各ご家庭で振り返りの時間をもっていただけたら幸いです。

日々命と向き合い、最前線でお仕事をされているプロの方々から、直接お話を聞くことのできる貴重な機会です。是非一緒に、授業を受けてみませんか？

日時 5月9日（土）3校時 ※学校公開日

場所 辻小学校 南校舎3階 多目的室

内容 「わたしのたんじょう」

助産師ってどんなお仕事？

いのちのはじまりを見てみよう

女性のお腹の中で赤ちゃんはどう成長しているの？

赤ちゃんはどうやって生まれてくるの？ など

※4年生は2月頃、6年生は7月頃を予定しております。日程が決まりましたら、またお知らせいたします。

ココ3の座談会

6/11 (木) 10:00~11:30



お茶とお菓子をつまみながら、色々な悩みをもつ保護者の方々と、みなでお話をする会です。「学校に行きたくない」、「理由はないけど登校を渋る」、「家でどう接したらいいのか、わからない」や「昔は行きたがらなかったけど、今は行けるようになった」など、当事者にしかわからない、様々なお話を聞かせていただけませんか？詳細、申込は右のQRコードからどうぞ



きょういくじっしゅうせい かきはら ゆきの
教育実習生の柿原由紀乃です。

がつ か がつ にち ほけんしつ
4月7日～5月12日まで保健室にいます。

がつ はじ けんこうしんだん けっか うち ひと
6月からはプールが始まります。健康診断の結果をお家の人に

しっかり見せて、病院に行く必要がある人は行き、元気にプールの
じゅぎょう
授業ができるようにしましょう。



★プールに向けて、体の病気を治すことも大切ですが、心は疲れていないですか？

こころ つか からだ げんき
心が疲れてしまうと体の元気もなくなってしまうことがあります。

★新しい学年・クラスになり、気付かないうちに疲れがたまり、5月頃は心と体にいろいろな不調が
あたら がくねん きづ つか がつごろ こころ からだ ふちよう
出ることがあります。これを5月病(※正式な病名ではありません)ともいうのですが、
みなさんは、なっていますか？



- 朝なかなか起きられない
- なんとなくやる気が出ない
- ごはんを食べたくない
- よく眠れない
- イライラする、悲しい気持ちになる

あてはまる人は
下の5つをやってみよう！

↓↓↓ 5月病を予防しよう！ できたら色をぬろう☆☆★



りめん さくせい
裏面作成
かきはら ゆきの
柿原由紀乃