



2026年 5月

令和8年4月30日
品川区立伊藤小学校長 西川 幸延
保健室

少しずつ暑くなってきましたね。4月から新学期が始まり、緊張や不安で疲れが溜まっている人もいます。休日は心も体もゆっくり休めてリフレッシュしてください。

さて、5月31日にはスポーツフェスティバルがあり、そろそろ本格的に練習が始まります。本番だけではなく、練習の時からけがや体調管理に気を付け、元気に当日を迎えられるようにしましょう。

うんどうかい けんき さんか 運動会に元気に参加しよう！



5月30日(土)は、待ちに待った運動会です。運動会に向けてたくさん練習をするため、いつも以上に体を動かすと思います。練習の時から100%の力が出せるように、普段から気を付けてほしいことがあります。

○こまめに水分補給をしよう

運動するとたくさん汗をかくので、練習中だけでなく、練習の前と後にも必ず水分をとりましょう。また、運動会期間は、スポーツドリンクで塩分も補給できると熱中症対策になります。

○汗を拭くタオルを持とう

たくさん汗をかいた後、拭かずにそのままにしていると体の温度が下がり、風邪をひきやすくなります。汗をかいたときは必ずタオルで拭くようにしましょう。また暑いときはタオルをぬらして体を冷やしましょう。

○朝ご飯を食べよう

朝ご飯を食べないで体を動かすと、エネルギーが足りず体調が悪くなってしまいます。また水分が足りないといけないけがもしやすくなるので、朝ご飯はしっかり食べ、お水を飲んでから登校しましょう。

○たくさん寝よう

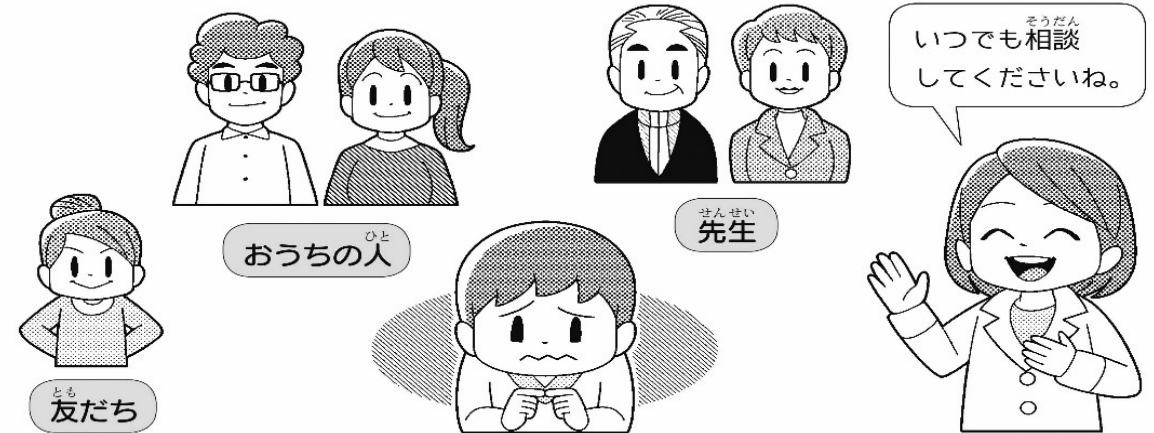
暑い中運動するとたくさん体力を使います。最低でも7～8時間は寝るようにしましょう。

5月の健康目標

健康診断で見つかった病気を治し、
健康な生活について考えましょう！

5月は新生活のつかがえが出やすい時期です

なやみや不安があると、気持ちが落ちこむだけではなく、おなかの具合が悪くなったり、ねむれなくなったりすることがあります。一人で考えすぎず、おうちの人や先生などに話してみましよう。



© 少年写真新聞社 2021

保護者のみなさまへ

～内科検診日程変更について～

学校行事の関係で1年生、2年生、虹組の内科検診の日程を変更させていただきました。急な変更となり申し訳ございません。御確認いただきますようお願いいたします。

【変更前】5月1日(金) 2年生、6年生の実施 → 【変更後】1年生、虹組、6年生
【変更前】5月8日(金) 1年生、5年生、虹組の実施 → 【変更後】2年生、5年生

～尿検査について～

5/11日(月)に尿検査があります。回収は9時までとなります。尿検査キット、名前入り紙袋、説明プリントを配付いたしますので、御家庭にて御確認いただきますようお願いいたします。
11日に提出できなかった場合は、翌日12日(火)の9時までに御提出をお願いいたします。

～健康診断の結果について～

健康診断の結果、受診が必要なお子様のみ「結果のお知らせ」を配付しております。6月から水泳の授業も始まりますので、早めに受診していただき、結果を学校まで御提出ください。