ほけんだより5月

令和元年５月８日

練馬区立北町西小学校
校長　吉川　文章

体や心のつかれはありませんか？

令和元年を迎えました。例年にない１０日間という長いゴールデン･ウィークでしたね。新しい学年がスタートして１ヶ月。新しい環境で張り切って、がんばってきた心と体の疲れがリセットできたでしょうか。もしかするとまだ連休の疲れが残っている人もいるかもしれません。まずは「睡眠」です。低学年は遅くても９時までに、高学年は遅くても１０時までには寝るように心がけて下さい。

十分な睡眠が、明日の「元気」をつくってくれます。

＜５月の保健目標＞　早寝早起きをしよう

☆　保　健　行　事　予　定　☆

日程（曜日）	健康診断の項目及び該当者、注意事項
９（木）	・尿検査１次・２回目…１回目に未提出だった人はこの日に出して下さい。 ８：４５までに保健室に持ってきて下さい。
１０（金）	・心臓病検査（心電図検査）…１年生が対象です。体育着を持ってきて下さい。
１６（木）	・歯科健診（全学年）…朝ごはんの後、必ず歯磨きをしてきて下さい。
１７（金）	・尿検査２次検査…該当者は８：４５までに保健室に持ってきて下さい。
２０（月）	・色覚検査の希望調査配布（４年生と区外からの転入で希望する人） 色覚検査は６月７日（金）です。

定　期　健　康　診　断　に　つ　い　て

○今年度の定期健康診断は、５月１６日の歯科健診で終了です。健康診断が全て終了した後「健康診断の記録」を、「個人情報保護ファイル」に入れてご家庭にお渡しします。結果をご覧いただきましたら、「個人情報保護ファイル」のみ学校にお返しください。

○身体計測…身長、体重の計測は４月、９月、１月の年３回実施致します。
９月、１月は「発育の様子」をお渡しします。４月は「健康診断の記録」に記載があります。

○欠席などで健康診断などを受けていない人は「健康診断の受診のおすすめ」の用紙をお渡しします。早めに受けていただき、用紙を学校に提出ください。

○健康診断などで、疾病などがあった場合は健康診断の結果と受診のおすすめ」をお渡ししています。早めに医療機関を受診し、用紙を学校に提出ください。なお、学校で行う健康診断は「スクリーニング」と言って、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため病院で診てもらった結果「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。

ゴールデンウィークが終わり学校が始まりました。体も心も学校モードになっていますか？
十分な睡眠をとると朝気持ちよく目が覚め、朝ごはんもおいしく食べられます。朝ごはんを食べると体温が上がり体が目覚めます。脳にエネルギーが送られ頭がはたらきます。特に炭水化物は脳のエネルギーになり、タンパク質は体温を上げます。また腸が刺激されるので排便もスムーズ。朝の生活リズムをつけて１日気持ちよく過ごしましょう。

運動会の練習が始まります！

○つめ

手足のつめがのびていませんか？
つめがのびていると、ケガをしやすくなるだけでなく人を傷つけてしまうことがあります。また、つめと指の間に汚れがたまりやすくなります。自分で切れない人は練習しておくといいですね。

○ハンカチ・ティッシュ

ハンカチ・ティッシュを毎日持ってきていますか？手洗いの後、汗をかいた後、ハンカチやタオルでふく習慣をつけましょう。名前も忘れず書いておくようにお願いします。

○紅白帽のゴムのチェックを！

帽子のゴムが伸びていたり、切れていたりしませんか。ご家庭で一度チェックして下さい。

❀保護者の方へ❀✿❀✿❀✿❀✿❀✿❀✿❀✿❀✿❀✿❀✿❀✿❀✿❀✿❀✿❀✿❀✿❀✿❀✿

☆連休明け、お子さんは元気に登校していますか？何となくいらいらしたり、甘えたり、ぼんやりしたり…。言葉、表情、態度にそんなサインが見られる時は、ゆったり、しっかり受け止めてあげてほしいなと思います。

☆北町西小学校には、心のふれあい相談員やスクールカウンセラーがおり、お子さんや保護者の方々からのご相談をいつでも受け付けております。「こんなことで…」なんて思わないで、どんなことでもお気軽にご相談ください。お電話でもご相談頂けます。

○心のふれあい相談員（坂野さん）　毎週　月、火、金（９時～１４時）
○スクールカウンセラー（甲斐先生）毎週　木曜日（９時～16時１５分）※時間はお尋ね下さい。