

令和元年5月7日  
練馬区立旭丘小学校  
No.2 家庭数配布

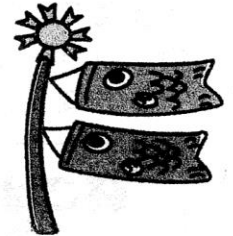
5月の保健目標  
健康な体にしよう！

学校の周りの木々も新緑から濃い緑に変わってきました。木々の緑の美しい季節です。緑は私たちの目を休め、脳にも良い刺激を与えてくれるそうです。

楽しみにしていたゴールデンウィーク、心と体のリフレッシュはできたでしょうか？

新学期始まりの緊張感も緩み、10日間の休みで生活リズムが乱れ心や体に疲れがでやすい時期です。気候も涼しかったり暑かったりと気温の差が大きく、体調の管理が大変な時期でもあります。

ご家庭では「規則正しい生活」「十分な睡眠と栄養」「手洗い・うがい」で体調の維持に努めましょう。さらに「学習できる状態で学校へ登校する」ことができるよう、お子さまの支援をお願いします。



### 5月も健康診断は続いています！

( )は該当学年

月	火	水	木	金
6 振替休日	7	8	9	10
		☆健康カード始(6)	心臓検診(1・転)	内科検診(全) 移動教室 事前検診(6)
13	14	15	16	17
← 6年生武石移動教室 元気に行ってください！ →				
★口腔調査意向書提出(全) ★歯みがきカレンダー開始(1~5))				
20	21	22	23	24
 ☆健康カード提出(6)	歯科検診(全) ★歯みがきカレンダー提出(1~5)	耳鼻科検診(全)		
27	28	29	30	31
		眼科検診(全) 色覚検査 (4年希望者)	歯科保健指導 ☆(1・2)	全校遠足 

※健康診断をお休みした子には「受診の勧め用紙」をお渡しします。  
校医の先生の所で診ていただき、必ず「報告書」を学校へ提出してください。

※健康診断結果、疾病・異常の疑いがあった場合のみ「結果のお知らせ」を配布しています。「結果のお知らせ」が届きましたら、なるべく早めに専門医を受診、相談、治療を済ませ「受診報告書」を学校へ提出してください。

(内科・眼科・耳鼻科は水泳指導が始まるまでに入水可否の確認を！)

※定期健康診断の結果は健康カードで6月上旬にお知らせします。ご不明な点がございましたら、いつでも保健室までご連絡ください。

※今年もライオン歯科衛生研究所から研究活動への協力依頼がきました。封書を配付します。よくお読みになり「アンケート」と「同意書」を5/13迄に提出してください。

# 5月は体力向上月間です！

運動委員会の児童が中休みに体力向上遊びを企画してくれます。たくさんの子供達に楽しく参加、チャレンジしてほしいと思います。ご家庭でも「積極的に参加・チャレンジ」を促していただくとともに感想も聞いてみてください。とはいえ、急に運動したり、普段使っていない筋肉を使ったりすると、体のあちこちが痛む筋肉痛になります。筋肉痛とは、運動で筋肉に細かい傷がついたり、運動で生じる乳酸が筋肉中にたまることで起こると考えられています。予防として、運動後のストレッチや入浴時のマッサージで筋肉痛を緩和することができます。

体力向上に欠かせない生活をしましょう。また熱中症にも注意しましょう。

## 朝ごはんを しっかり食べる



## ツメを切り、 髪をまとめる



## ぐっすり・たっぷり ねる



## サイズのあったくつをはく



かかと部分が  
しっかりしている

指が動かせる  
適度な余裕が  
ある

この部分が  
曲がる

すぐに小さくなるからとゆるいものを履いていたり、きつくなったのに無理に履いていたり、かかとを踏んだりしてはいませんか？

足に合わない靴は、足指の変形をはじめ様々な障害の原因、けがの原因になります。

靴が足に合っているかチェックしてください。

また、上履きは学校生活を送るうえで長い時間履いています。成長中の子供の足を守る意味で、靴底の厚み(クッション)のある、かかと部分がしっかりしているものを選んであげてください。

## 活動しやすい服装

全身を動かして遊んでほしい学童期！

けがの防止や健康な体作りのために、体の動きが制限される服や汚れを気にしなくならない服は避けましょう。

活動しやすく汚れてもよい服装で登校させてください。

**うす着で皮膚を鍛えよう！**

**汗ふきタオルも忘れずに持ってこよう！**

サイズの  
合ったもの



動きやすく、よごれていいもの

ひとりで脱ぎ着できるもの