

令和7年5月7日
練馬区立仲町小学校
校長 熊木 崇

新学期が始まって約1カ月。環境が変わり、緊張や疲れから体調を崩していませんか？4月は「嘔吐や吐き気、下痢」など胃腸にくる症状でお休みする児童が多くいました。体調を整えるためにも十分な睡眠をとるようにしてください。

ハンカチ・タオルをお忘れなく！

学校では「体育や外遊びの後」「給食の前」「トイレの後」は石けんでの手洗いを呼びかけています。せっかくきれいに洗っても、ぬれたままにしたり、服で手をふいたりすると手洗いの効果はなくなります。

これから暑い季節になります。汗をかいたときにもハンカチやタオルは便利です。毎日、持ってくるようお声掛けください。記名も忘れずをお願いします。

タオル・ハンカチ



必ず「自分専用」で

健康診断の結果について

今年度の定期健康診断は、○5月21日（水）歯科検診（1～3年） ○5月22日（木）歯科検診4～6年で終了します。

すべて終了しましたら健康診断結果をお渡しします。

健康診断で医療機関の受診・治療が必要な場合は、個別に受診のすすめの用紙をお渡ししています。

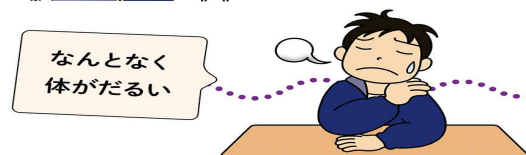
お子さんを通じて「受診・治療のお知らせ」を受け取られましたら、すみやかに受診・治療をお願いします。

ただし、学校での健康診断は、医療機関への受診や治療が必要かもしれないケースを見出すものであり、すぐに病気と診断されるものではありませんのでご了承ください。



新学期が
スタートして
1か月…

学校生活で 不便に感じることや
気になることはありますか？



こんなにすごい！肌着の効果

「お腹がいたい」と訴える子の中に、肌着を着ていないことがあります。お腹が冷えると、腹痛や下痢をおこすなど消化器官に影響が出ることがあります。

また、暑い季節になると「暑いから着ない」という子もいます。しかし、肌着は汗を吸い取って発散し、体温を下げるという効果もあります。服の中のムレもおさえてくれます。

体からは皮脂などの汚れも出ていますが、肌着は汚れも吸い取るため、肌を清潔に保ってくれています。肌着を着ることで、肌が直接服にふれないため、服の汚れも防げます。



湯船につかると いいことがたくさん！

血液やリンパなどの
流れがよくなる

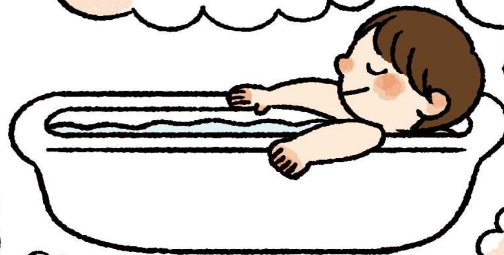
筋肉や関節がやわらぎ、
こりがとれる

からだのよごれがとれる

副交感神経が活発になり、
リラックスできる

眠りやすくなる

疲れがとれる



☆暑いとついついシャワーだけで済ませがちですが、たまには湯船につかってみるのもいいですね。

朝活

してみたい？



朝は、ギリギリまで寝ていたい？
でも、思い切って早起きしたら、
朝の時間をこんなにも有効に使えます。
一度、自分なりの「朝活」を試してみませんか？

早起き

で味わえる

いいこと

- ・朝ごはんをゆっくり食べられる
- ・トイレに行く時間がとれる（排便習慣がつく）
- ・心に余裕ができる（学校の準備ができる、忘れ物が減る）
- ・ちょこっと学び（単語帳チェック、予習や復習）ができる
- ・ニュースや天気予報を確認できる

