



入学式と始業式にきれいに咲いていた校庭の桜は
緑の葉となり、さわやかな風が吹く季節になりました。
1年生も学校に慣れてきて、元気な歌声や笑い声が保健室
にも聞こえてきます。進級したみなさんも、新しいめ
あてをたてて頑張っていますね。

明日からゴールデンウィーク。心と体のリフレッシュ
をしたら、ゆっくりできる日も作って、生活リズムを
整えてください。



- 5月10日(火) 腎臓病検診予備日
- 5月17日(火) 腎臓病検診2次
- 5月25日(水) 歯科検診(1、2、3年)
- 5月26日(木) 眼科検診(1、2、4、5年)
- 5月27日(金) 眼科検診(3、6年)

検診でスクリーニングの結果、異常の
疑いがある場合にお知らせをお渡ししま
す。お知らせが無いときは、異常なしです。
全ての結果は、6月に定期健康診断の
記録でお渡しします。

健康診断後、お知らせを受け取ったら
必ず受診しましょう



感染症発生状況

4月は、溶連菌感染症、インフルエンザ

でのお休みがありました。



まずは生活リズムから「寝る」「食べる」「動く」「出す」

寝る



学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。「何時間寝ればいいんですか？」と聞かれますが、人によって差があります。授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠が足りていないのかもしれません。

食べる



朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。朝食は1日の始まりのエネルギー源として、とくに重要！ また、同じものばかり食べたり、食事をぬいたりしていると、体調をくずす原因になります。

動く



ふだんから体を動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。かんたんでも、続けることが重要なことです。

出す



トイレに行っておしっこやうんち（体の中のいらないもの）を出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんをすると、おなかが痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったら早めにトイレへ。

運動会の練習4つのポイント

運動会の練習が始まって、来室者が増えています。

保健室からちょっとアドバイス

① すいみん時間はたっぷり

疲れが残ると、ケガをしやすくなります。体調不良を招きます。

② 手足の爪を短く

伸びたままだと、人にケガをさせたり、自分の爪が割れたり…。

③ 水分補給はこまめに

のどが渴いたと感じる前の水分補給！

④ 準備運動は念入りに

油断が大きなケガにつながります。先生の指示にしたがって！

天気の良い日は気温も高くなり、まだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症も心配です。朝ご飯での水分・塩分摂取は熱中症の予防にもなります。しっかり朝ご飯が食べられるように、生活リズムを整えてあげてください。

また、汗ふきタオルを持たせてください。

運動会当日は、足に合ったくつで実力が発揮できるよう、くつのサイズが合っているか、今のうちに確認しておいてください。

また、女子は運動のじゃまにならないように、髪をゆわいてください。