



令和7年5月1日
練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 前多 紀子
養護教諭 山村佳奈子

暑い日が多くなってきました。新しい学年やクラスでの生活には慣れてきましたか？
先月から健康診断が始まっています。健康診断は、皆さんの体の様子や変化を知るための大切な
行事です。5月にもいくつかの検診がありますので、体調を整えて、しっかり受けましょう。

また、検診が終わり、受診の必要がある人には「結果のお知らせ」を配っています。受け取った
人は、必ずおうちの人に渡してくださいね。



2日：尿検査回収日（前回未提出者）

8日：内科検診（1・3・5年）

13日：耳鼻科検診（全学年）

20日：眼科検診（全学年）・尿検査回収日（2次）

※髪の毛が長い人は、検診や検査の日には、
じゃまにならない髪型にしましょう。



疲れがたまっていますか？

ゴールデンウィーク明けは、心や体の疲れが出やすい時期です。なんとなくやる気が出
なったり、だるさがみられたりします。皆さん、夜はしっかり眠れていますか？心や体
の疲れをとるには、睡眠がとても大切です。テレビを見たりゲームをしたりするときには
時間を決めて、夜ねる時間がおそくならないように気を付けてみましょう。



レッツ・チェック！ 毎日のせいけつ		
<input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュを 持ちましたか？ 	<input type="checkbox"/> 食後に歯みがきを していますか？ 	<input type="checkbox"/> うがいや手洗いを していますか？
<input type="checkbox"/> お風呂に入っていますか？ 	<input type="checkbox"/> 肌着は着ていますか？ 	<input type="checkbox"/> つめは長くないですか？

汗をたくさんかく季節になったので、毎日清潔に過ごせるよう、気をつけたいですね。
できていなかったことは今日からできるように心がけましょう。

汗ふきタオルも忘れずに！！



保護者の方へ

日差しの強い日が増えてきました。保護者の皆様も体調を崩されていないでしょうか。
5月は心や体の疲れが出やすい時期になります。特に睡眠時間の確保にご留意いただき、
お子さまが体をしっかり休められる環境を整えていただければと思います。また、ご家
庭でお子さまの様子を見ていただく中で、気になることがありましたらいつでもご連絡
ください。また、お子さまの体調がすぐれない時は、無理して登校をさせず、ご自宅で休
養を取っていただくようお願いいたします。

4月より実施しております健康診断の結果、病院受診の必要があるお子さまに関して
は、結果のお知らせをお渡しさせていただいております。ご確認いただき、用紙を持参し
て受診をお願い致します。受診されましたら、医師に記入していただいた結果のお知ら
せを保健室までご提出ください。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

