

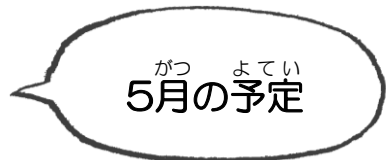


# ほけんだより 5月

令和4年5月9日  
練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 関根 幸男  
養護教諭 山村佳奈子

少しずつ暖かくなってきましたね。皆さん、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、必ずおうちのひとに渡してくださいね。



9日：尿検査回収日（全学年）

23日：移動教室前事前健診（6年生）

10日：耳鼻科検診（全学年）

31日：眼科検診（全学年）

17日：尿検査回収日（2回目）

※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。

18日：歯科検診（1・3・5年生）



## 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かったり、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。

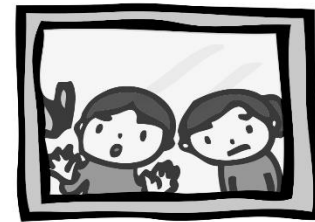


## 感染症対策、できていますか…？

皆さん、学校や外での過ごし方には気を付けていますか？もう一度見直してみましょう。たとえば、人がたくさんいる場所にはなるべく行かないようにする・外から帰った時や給食の前にはしっかり石けんで手洗いをする…など。3みつにも引き続き注意しましょう。まだまだ油断せず、感染症対策をしましょうね。

## かんせんストップ！『3みつ』にちゅうい

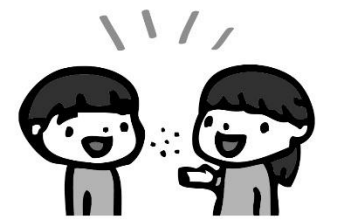
「ムンムン」  
しめきったへや・たてもの



「ギュウギュウ」  
人がたくさんいる場所



「ガヤガヤ」  
人と近づいて話すること



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、新型コロナウイルス感染症がまだまだ収まっていません。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。

