

ほけんだより 5月号



令和8年4月27日
練馬区立北原小学校
養護教諭 小川 奈緒子

新学期が始まって約1か月が経ちました。心と体の調子はどうですか？緊張がとけ、疲れも出てくるころだと思います。体調がいつもと違うな、と思ったら無理をせず休みましょう。

上手に気分転換しよう!



ゴムバンドをずっと引っ張っていると、どうなるでしょうか？伸びきってしまい、弾力がなくなります。人間も同じです。何かに集中したり、緊張感をもって取り組んだりすることは大切ですが、ずっとそのままだと心も体も疲れてしまいます。なので、気持ちをゆるめて休む時間も大切にしてくださいね。

- ぐっすり眠る
- 好きな音楽を聴く
- 体を動かす
- 好きな本を読む
- 絵を描く

小川先生はケーキを食べたり、友達と会ってたくさんお話をしたりすることが気分転換になります。みなさんはどんな方法で気分転換しますか？自分に合った方法をぜひ見つけてみてください。



保護者の方へ

だんだんと気温が上がり、暑さを感じるようになりました。お子様に水筒やハンカチ、タオルを持たせてください。また、十分な睡眠と朝食をしっかりとり、生活リズムを整えていただくようお願いします。

裏面に5月の定期健康診断の日程を載せました。注意事項も合わせてご確認ください。

5月の定期健康診断予定



| 日程 | 項目 | 学年 | 注意事項 |
|--------|--------------|------------------|--|
| 7日(木) | 尿検査容器配布 | | |
| 8日(金) | 尿検査 | 全学年 | <ul style="list-style-type: none"> ・朝一番の尿を採ってくる ・名前のシールを貼り、キャップをしっかりと閉めて提出する |
| | 耳鼻科健診 | 1・6年 | <ul style="list-style-type: none"> ・耳掃除をしてくる ・耳に髪がかからないようにする |
| 11日(月) | 聴力 | 1年 | |
| 12日(火) | 耳鼻科健診 | 2・4年 | |
| 14日(木) | 聴力 | 2年 | |
| 15日(金) | 尿検査1次 2回目 | 1次未提出者 | <ul style="list-style-type: none"> ・朝一番の尿を採ってくる ・名前のシールを貼り、キャップをしっかりと閉めて提出する |
| | 聴力 | 3年 | <ul style="list-style-type: none"> ・耳掃除をしてくる ・耳に髪がかからないようにする |
| 18日(月) | 聴力 | 5年 | |
| 19日(火) | 移動教室 事前健診 | 6年 | <ul style="list-style-type: none"> ・健康観察表を持ってくる |
| 22日(金) | 耳鼻科健診 | 3・5年 | <ul style="list-style-type: none"> ・耳掃除をしてくる ・耳に髪がかからないようにする |
| 27日(水) | 尿検査2次 | 1次未提出者・ 2次対象者 | <ul style="list-style-type: none"> ・朝一番の尿を採ってくる ・名前のシールを貼り、キャップをしっかりと閉めて提出する |

5月8日(金)は尿検査です

朝一番の尿を取り、容器と青い外袋に名前のシールが貼ってあるか確認して持たせてください。当日は午前8時50分までに提出となっています。もし登校時に忘れてしまった場合でも、午前8時50分までに保健室に持ってきていただくよう、ご協力をお願いします。