

令和8年4月30日
練馬区立関町小学校
養護教諭　西尾 実季

保護者の皆様へ



新年度が始まり1か月たちました。新しい環境や様々な行事が続き、疲れている様子の子どもも多くみられようになってきました。

５月は緊張がゆるみ、疲れが体調に出たり、けがにつながったりしやすい時期です。体調管理に気を付けて、さわやかな季節を元気に過ごせるようご協力をお願いいたします。

5月の予定

日にち	健診項目	学年	注意点
13日(水)	歯科検診	1・4・6年生	○朝歯磨きを丁寧にしてくる。 ○矯正中で取り外しできる人はケースを持ってくる。
15日(金)	尿検査２次	該当者	○該当者にはお知らせを出します。
27日(水)	聴力検査	1・3年生	
28日(木)	耳鼻科検診		
30日(金)	聴力検査	2・5年生	

４月に報告のあった感染症

水ぼうそう（春休み中）、流行性耳下腺炎、溶連菌感染症

４月のはじめより、消化器症状で欠席される児童が例年より多くみられました。腹痛・吐き気がありましたら無理せず療養していただくようお願いいたします。

麻しんについて

都内での麻しん患者が急増しています。感染力が強く、注意が必要な疾患です。体調について継続的に経過観察をお願いいたします。麻しんについての詳細はQRコードのホームページ（東京都保健医療局）をご覧ください。発症が確認されたら学校へご連絡ください。

また、麻しんの予防にはワクチン接種が最も有効な手段です。過去の接種歴の確認をお願いいたします。確実な免疫を得るために２回接種が望ましいとされています。定期接種を逃された方は練馬区の保健予防課予防接種係(03-5984-2484)にご相談ください。

東京都保健医療局

じどうのみなさんへ

体育発表会の練習が始まります

準備はOK？

Q 水分補給の目安は？

①のどが渇いたらすぐ飲む
②のどが渇く前にこまめに飲む
③バテるから飲まない



正解は ②

「のどが渇いた」と思ったら既に脱水が始まっています。

Q ケガをしないためには？

①がんばらない
②つめを切る
③ゆるめのくつを履く



正解は ②

つめが長いと友だちをひっかいてしまい、ケガのもと。

Q ストレッチはいつやる？

①運動前にしっかりしておけばOK
②運動後にしっかりしておけば運動前は適当でOK
③運動の前も後もしっかり



正解は ③

ウォームアップもクールダウンも両方大切。

自然の中で過ごしてみませんか

５月４日はみどりの日。自然には、私たちの心や体の調子を整える力があることが分かっています。

ストレスの軽減

森の緑の景色、鳥の声、川の音、土や木の香りなどに包まれると、私たちの脳は「安心していい」と判断します。するとストレスホルモンが減少し、リラックスにつながります。

免疫機能の向上

木が放出する化学物質は、体内のNK細胞を活性化させ、ウイルスなどへの攻撃力を高めます。ある研究によると、３日間の森林浴でNK細胞が50%以上増え、１カ月以上持続しました。



たまにはスマートフォンを置いて、自然に親しんでみましょう。