

お子様と一緒に読んでください。



令和8年5月1日
練馬区立泉新小学校
校長 山岸 史子

入学・進級から1か月が過ぎました。新しいことに張り切って取り組む姿や、成長しようと努力している姿が、保健室からもたくさん見えています。そろそろ疲れが出てくる時期です。今月は運動会の練習も始まります。いつもよりエネルギーを使いますので、家庭でも朝食の調整や、睡眠時間の確保をお願いいたします。



5月の健康診断日程

4月の視力、聴力、歯科、耳鼻科など、
受診報告の提出、ありがとうございます。
引き続き提出をお待ちしております。

- 7日(木) 眼科検診(全学年)
- 12日(火) 歯科検診(1,3,5年+前回欠席者)
- 13日(水) 内科検診(2,4,6年) 午後の実施です
- 15日(金) 腎臓病検診(尿検査) 予備日(対象者のみ)
- 21日(木) 内科検診(1,3,5年+前回欠席者)
- 28日(木) 腎臓病検診2次検査(尿検査)(対象者のみ)



【1年生の内科検診について】

12日内科検診では、1年生は、給食後すぐに検診を受けて下校します。
いつもより下校時刻が遅くなります。あらかじめご了承ください。
ご家庭の都合などで難しい場合は、担任へご連絡ください。



運動会練習が始まります。自分の力を発揮できるように、身だしなみや生活習慣に気を付けましょう。



はやね
早めに寝よう



あさ た
朝ごはんをしっかりと食べよう



つめ き
爪を切ろう

おともだちにけがをさせたり、自分がいたいおもいをしてしまったりするよ。



はだぎ き
肌着を着てこよう

汗をすてくれるよ。
体温調節をてつだってくれたり、肌があるのをふせいでいしてくれるよ。



ハンカチをもってこよう

手を洗ったあとにふく用と汗をふく用で、2枚もってこよう。せいけつのために必要だよ。

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。