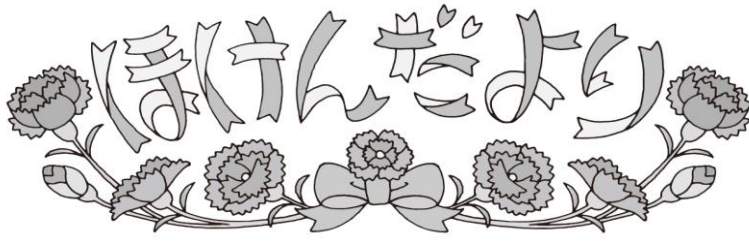


★お子様と一緒に読んでください



令和6年5月1日
練馬区立泉新小学校
校長 宮崎晴美
養護教諭 森 範子

5月は暦の上では夏の始まりです。「立夏」といいます。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、まだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。5月は体育発表大会もあります。運動をするときはこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。



5月の予定

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------------------|--------------------|--------------------------|--|---|
| | | 1 | 2 腎臓検診(2回目) ※前回忘れた人は持ってきて ましょう | 3 |
| 6 | 7 全校朝会 挨拶運動始 | 8 | 9 眼科検診 | 10 挨拶運動終 内科検診 (1・3・5年生) |
| 13 歯科検診 (1・3・5年生) | 14 | 15 全校練習 | 16 腎臓検診2次検査 (該当者) 内科検診 (2・4・6年生) | 17 全校練習 午前練習 |
| 20 | 21 | 22 心臓病検診(1年生) 全校練習 | 23 | 24(金) 通し練習 前日準備 25(土) 体育学習 発表会 |
| 27 振替休業日 | 28 | 29 | 30 | 31 |



ON からだ
体温が上がり、
活動しやすい状態になります。



ON 脳
脳にエネルギーが充電され、
頭が働きやすくなります。

ON お腹
胃と腸が刺激され、
うんちが出やすくなります。

保護者の方へ



◎感染症について

インフルエンザや新型コロナウイルスの流行が落ち着きつつあります。
マスクの着用は各ご家庭の判断となりますが、給食時間でマスクを取りにくるお子さまがいらっしゃいます。
給食当番時は着用していただく様をお願いいたします。また、事前のご準備をお願いいたします。

◎体調管理について

急に暖かくなったり、寒くなったりして体調を崩し、発熱することがこの時期に多く見られます。
健康の維持増進のために心掛けることは、「休養や睡眠をとる」「規則正しい生活を送る」「栄養のバランスのとれた食事をとる」「気持ちをなるべく明るくもつ」「散歩やスポーツをする」などがあります。始められることにチャレンジしてみてください。

○「結果のお知らせ」を渡された人は、早めに医療機関を受診してください。下部の「受診報告書」を医療機関で記入していただき、担任へご提出ください。また、検診をお休みしてしまった人も早めの受診をお願いいたします。

○眼科・耳鼻科でお知らせをもらった人は、治療が済んでいないと水泳学習に参加できない場合がありますのでご注意ください。

○「結果のお知らせ」を渡された人でも医師の診断の結果、「異常なし」とされる場合もあります。学校での健康診断は、スクリーニング(病気・異常の疑いがあるものを選び出すこと)であるため、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

○ねり丸のイラストがプリントされている「よい歯のバッチ」ですが、今年度より練馬区歯科医師会の方針が変更になり、歯科検診を受診されたお子さま全てに配布をします。歯科検診の終了までお待ちください。



こんなことをしてみましよう

- なに かんが じ かん つく 何も考えない時間を作る
- ねむ ぐっすり眠る
- しんらい ひと そう だん 信頼できる人に相談する
- す 好きなことをする