



令和8年4月30日
練馬区立南が丘小学校
校長 江原 幸一
養護教諭 白厩 英子

新学期が始まり、約1か月が経ちました。環境や周りの人との関係が変わり、疲れが出てきた頃ではないでしょうか。

早寝・早起きなど規則正しい生活をして、生活のリズムを整えて元気に過ごしましょう。



規則正しい生活を送るために

ゴールデンウィークなどの長い休みの後は、生活リズムが乱れ、体調を崩す人が多くなります。

乱れた生活リズムを整えるためには、まずは朝起きて、太陽の光を浴びることが大切です。そうすることで、体内時計をリセットすることができます。そして、昼間は軽い運動をして体を動かし、夕方以降は強い光を浴びないように気をつけていると、夜は眠りにつきやすくなります。照明の明かりだけではなく、テレビやスマホ、タブレットなどのブルーライトも強い光の1つです。夕方以降はなるべく使用することを控えて、寝る2時間前には見るのをやめるようにしましょう。

生活リズムを整えて、連休後も規則正しい生活を送っていきましょう。



そろそろ暑さに体を慣らしていきましょう！



今年も4月からだんだんと気温が上がってきました。去年をふり返ると、5月中に真夏日を記録するなど急に気温が高くなることがありました。

今年は、4月中に夏日を記録することがありました。

急に気温が上がると、体が暑さに対応する準備ができていないため、熱中症の危険性が高くなります。

今から「汗をかくような活動」を取り入れて、汗をかく練習をしましょう。

サイクリングやさんぽなど身近な活動でできますよ。



かつ ほけんぎょうし 5月の保健行事

けんこうしんだん
健康診断まだまだ続きます！



月	日	曜日	検査項目	学年	
5	12	火	尿検査1次 2回目回収	該当児童	朝起きてすぐに尿をとります。1回目回収の時に配布した容器を使ってください。
	14	木	内科検診	全学年	心臓や背骨などに異常がないかを調べます。 体育着を忘れずにもってきてください。 髪の長い人は、結んできてください。
	22	金	眼科検診	全学年	目に異常がないかを調べます。 前髪が目にかからないようにしましょう。
	26	火	尿検査2次	該当児童	25日に、容器を配布します。 朝起きてすぐの尿をとり、学校に来たら、すぐ保健室に提出しましょう。
	28	木	歯科検診	全学年	むし歯がないか歯肉炎はないか、歯並びはわるくないかを調べます。歯みがき運動もありますが、朝、必ず歯をみがいてきましょう。

けんこうしんだん
健康診断の
たいせつ もくてき
大切な目的

せっきよくてき う
積極的に受けましょう



まいとしきろく と
毎年記録を取ることで
自分の体の様子や
成長の仕方がわかる。



ていきてき けんさ う
定期的に検査を受け
ることで、病気の
早期発見・早期治療
につながる。



けんこう じぶん からだ
健康や自分の体へ
の関心が高まること
で、自分を大切にす
る心が育つ。

保護者の皆様

健康診断へのご協力ありがとうございます。

○結果については、「異常なし」の場合は、お知らせを渡していません。医療機関の受診が必要なお子さんに「受診のすすめ」をお渡ししています。受診が済みましたら、病院で『受診報告書』の欄を記入していただき、担任へご提出ください。

○耳鼻科や眼科、内科検診で「受診のすすめ」を受け取られた場合は、医師による「水泳の可・否」の判断が必要になりますので、速やかな受診をお願いいたします。

○学校では、病気の疑いがある人にもお知らせをしています。病院では、「異常なし」と診断されることもありますが、ご理解ください。また、お子さんに、「お知らせ」をもらっていないか声をかけてみてください。よろしくお願いいたします。

○内科検診では、つい立等プライバシーに配慮した上で、脱衣（一時的にめくることも含む）を行います。配慮が必要な場合は、事前に担任または養護教諭にご相談ください。