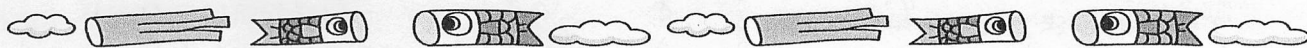


# ほけんだより 5 がつ

平成 22 年 5 月 2 日 (月)  
江戸川区立北小岩小学校  
保健室



保健室の窓から見える木々も緑の葉が生い茂り、さわやかな風が吹く季節になりました。学校の中の空気も、なんとなく緊張していた 4 月と比べて、活気が出てきたように感じます。

しかし、5 月の初めはあわただしかった 4 月の疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、お子さんの心と体に耳を傾けて、「おかしいな」と思ったら、早めに休養をとらせてあげてください。5 月はすごしやすい五月晴れの日がある一方、梅雨の走りで肌寒い日もあり、気温差が大きい時季です。こまめに脱ぎ気ができる衣服を用意するなど、御留意いただければと思います。

## ・健康診断のお知らせについて



健康診断の結果、病気や異常のある場合、「お知らせ」を配布しています。お子さんが用紙を持ち帰った際は、内容をご確認のうえ、早めに医療機関を受診するようお願いいたします。学校での検査・検診はスクリーニング（ふるい分け）と言って病気の異常や疑いがあるか調べるためのものです。治療を目的とした“診断”とは異なるため、病院での検査と差異が生じることをご承知おきいただければと思います。

## ・5 月の健康診断の予定

日	曜日	健康診断	対象学年	気をつけること
9	月	聴力検査 1 年生 眼科健診全学年	全学年	1 年生は耳掃除をしてきてください。 眼科健診は休まないようにしましょう。
10	火	聴力検査 2 年生	2 年生	耳掃除をしてきてください。
11	水	聴力検査 3・5 年生	3・5 年生	耳掃除をしてきてください。
12	木	ぎょう虫検査ピンテープ配布	全学年	2 日間続けてとってください。
13	金	尿検査 (4 月に提出できなかった児童)		前日に容器を配布します。必ず提出してください。
17	火	視力検査 (欠席者)	4 月欠席者	
18	水	ぎょう虫検査回収日	全学年	忘れないで持ってきてください。
19	木	耳鼻科健診	全学年	耳掃除をしてきてください。
24	火	心臓検診	1 年生・ 対象者	体操着を忘れないで持ってきてください。
25	水	ぎょう虫検査未提出者回収日	全学年	忘れないで持ってきてください。



北小岩小学校  
スクールカウンセラー  
さわぐち みき  
澤口 美葵  
5 月 6 日 20 日来校

### お知らせ

5 月よりスクールカウンセラーが来校します。スクールカウンセラーは相談を聞き、専門的な知識から、アドバイスをします。子どもからの相談も受けています。お気軽にご相談ください。御予約の際は、副校長または担任、コーディネーターの内藤、または養護教諭の鈴木までご連絡ください。保健室前にスクールカウンセラーコーナーの掲示も 5 月中旬から行いますのでご覧ください。スクールカウンセラーだよりも発行予定です。楽しみに待っていてくださいね。

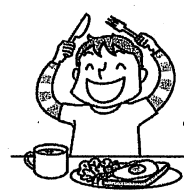
# ほけんもくひょう 5月の保健目標

びやくき はや  
病気を 早く なおします。

## からだ ころも じょうず やす 体も心も上手に休めよう

しんがつ 1か  
新学期がはじまって1か月がたち  
ました。そろそろ新しいクラスやお  
とも 友だちにもなれてきましたか？ 新  
しい環境のなかでは、知らないうち  
に体や心につかれがたまっているも  
のです。また、連休明けは生活リズム  
が乱れやすく、やる気が出ない、  
からだ 体がだるいなどといった「5月病」  
と呼ばれているような症状も出やす  
くなります。体調をくずしてしまう  
まえに、まずは早めに寝て、睡眠を十  
分とることで体を休めましょう。  
そして、自分が一番楽しめることや  
好きなことをして、心も上手にリラ  
ックスさせたいものです。

## あさ こうか 朝ごはんの効果って？



いちにち げんき  
一日を元気にスタート  
させるために欠かせない  
あさ 朝ごはん。では、朝ごは  
んにはどんな効果がある  
のかな？

- 午前中の活動のためのエネルギーや栄  
養がとれる（とくに脳は、寝ている間  
もはたらいているので、朝にはエネル  
ギー切れになっている）
  - 体温があがって、体がめざめる
  - うんちが出やすくなる
- あさ 朝ごはんを毎日きちんと食べるため  
に、早ね早起きを心がけましょう。ま  
た、夜おそい時間に食べると、翌日あ  
まりおなかがすかず、朝ごはんが食べられ  
ないことがあるので注意してください。

# あたまのたいそう まちがいさがし・わかるかな。まちがいは5こです。

