

えがお

令和 7年 5月 2日
荒川区立尾久宮前小学校
校長 岩崎 昇
養護教諭

明日からゴールデンウィーク！そろそろ新学期の疲れがでてくる頃です。
また、「5月病」という心と体の不調が現れやすい時期でもあります。
1日を元気に過ごせるよう、引き続き健康チェックをお願いいたします。

1日を元気で過ごせるよう親子で健康チェックを！

- ★朝、すっきり目が覚めますか？
- ★熱はないですか？
- ★顔色はよいですか？
- ★からだはだるくありませんか？
- ★食欲はありますか？
- ★下痢や便秘、腹痛はありませんか？

疲れを感じたときには、ゆっくりと休養をとらせてあげてください。また、生活のリズムを整えて、ゆったりとした気持ちで毎日を過ごしましょう。

生活のリズムを整えましょう！

元気な毎日の基本は



きちんと食べ

1日3食のリズムでバランスよく
目標は1日30種類の食品を食べること。
朝食を必ず食べること。



ぐっすり眠り

1日8時間は眠ろう。
からだを成長させるホルモンは
眠っている間に作られます。

しっかり出す

トイレタイムを大切に
朝ごはんを食べたらトイレに行こう。



5月5日は「立夏(りっか)」です。そろそろ気温が高くなり、汗ばむ日も出てきます。

熱中症予防のためにも、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に汗拭き用の清潔なタオルを持ってくるとよいですね。

また、天気によって気温差も上下しやすい時期です。脱ぎ着しやすい洋服で調節しましょう。

5月7日(水)は眼科検診です。

午前8:45～ 全学年

眼科校医の神田浩司先生が目の病気やアレルギーなど、目に異常がないかをみてくださいます。



★★★ 検査を受けるときは ★★★

<p>眼科検診を受ける前に… 前がみの長い人はいませんか？</p> 	<p>検査を受けるときは… 眼科校医の神田浩司先生が 両方の目に光をあてます。</p> 
<p>目にかからないように、きちんと とめるか、切っておきましょう！</p> 	<p>自分であかんべーを しましょう。</p>

1. 前の日は早く眠り、目を休ませておきましょう。(ゲームやテレビを見過ぎない)
2. 検診のときは、静かに並んでスムーズにうけましょう。
3. 先生の言われることをよく聞いておきましょう。

おうちの方へ



4月から行っている健康診断ですが、耳鼻科検診、歯科検診、水泳指導前健診と続きます。

検診前にお便りをスクリーンで配信しますので、よくお読みください。また、眼科検診・耳鼻科検診で病気や異常の疑いがある人に、結果のお知らせをお渡ししています。(歯科検診は、全児童に結果のお知らせをお渡しします。)結果のお知らせをもらったからといっ

て、すぐに異常があったというわけではありません。もし、病気があっても、早くみつけれれば、早く治療が始められます。なるべく、早い受診をお願いいたします。