



令和8年5月1日
江戸川区立一之江小学校

新年度が始まり1か月が経ちました。健康診断に関する提出物等、保護者の皆様にはご協力をいただきありがとうございます。治療やより詳しい検査が必要と思われるお子様には「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。早めに受診して「治療報告書」又は「精密検査結果報告書」を学校にご提出ください。なお、学校での健康診断は、病気の可能性の有無を見分けるスクリーニングですので、医療機関の受診をお願いする場合や受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。ご理解とご協力をお願いいたします。

5月の健康診断の予定

日程	内容	
5月8日(金)	歯科健康診断	3年2組、3年3組、 4年1組、4年2組、4年3組、5年3組
5月12日(火)	尿検査 2回目	2次検査のお知らせをもらった児童と、1次検査が未提出の児童は、この日の朝9時までに学校に提出してください。 容器は5月11日に配布します。
5月13日(水)	心電図検査	1年生、他学年の対象児童
5月20日(水)	尿検査 3回目	2次検査のお知らせをもらった児童
6月1日(月)	モアレ検診	5年生、他学年の対象児童



早寝・早起き・朝ごはん週間について

5月11日(月)から5月15日(金)まで、「早寝・早起き・朝ごはん週間」となっています。何時までに寝るかなどご家庭で相談していただき、目標を立ててください。1週間の自分の生活をチェックして、カードに記録します。最後の日には保護者の方からの一言の記入もお願いいたします。

「早寝・早起き・朝ごはん週間カード」は、5月18日(月)に担任にご提出ください。取組につきましては、ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

私たちの体にある体内時計は、1日約25時間で動いているので、生活リズムは次第に後ろにずれるようになっていきます。体内時計は太陽の光を浴びることで24時間に調整されるため、後ろにずれやすい生活リズムの改善には早起きから始めると良いと言われています。朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びるようにしましょう。また、朝ごはんを食べることも、体内時計のずれを調整する働きがあります。



朝ごはんをしっかりと食べていますか？ 朝ごはんを食べると、次のようないいことがあります。

体が目覚める
(胃腸が刺激され、体温が上がる)。



脳にエネルギーが補給される。



午前中から、
勉強や運動などをがんばれる。



うんちが出やすくなり、
体の調子が整う。



朝ごはんをしっかりと食べるために、ふだんから早寝早起きを心がけましょう。また、遅い時間に夜食をとらないことも大切です。