



家庭数

令和 5年4月28日

江戸川区立東小岩小学校
校長 牧岡 優美子
養護教諭 岩田 千絵

5月保健目標 『見つかった病気は早く治しましょう。』

新年度がスタートして、1ヶ月が過ぎました。新しい学年、クラスには慣れてきましたか？おつかれ気味の人もいるかもしれませんね。5月は緊張がゆるみ、疲れが出やすく、ケガが増える時期です。これから運動会の練習も始まります。「早寝、早起き、朝ごはん」で毎日、心も体も元気いっぱい過ごしましょう。

朝の光を浴びると頭がすっきりと目覚め、集中力がアップします。朝の時間にゆとりができます。



朝ごはんを食べると腸運動によってうんちが出やすくなります。すっきりして学校に行ることができます。

早起き

朝ごはん



習い事など、忙しい日もあると思いますが、できるだけ早く寝ましょう。早く寝ることで疲れをしっかりとることができます。

いいリズムで
毎日元気！

早寝

運動

日中たくさん体を動かすとぐっすりと眠れます。ストレスの解消にもなります。



スクールカウンセラーの大橋先生をご紹介します。

児童のみなさんへ

毎週金曜日に大橋先生が東小岩小学校に来てくださっています。悩みや不安があるときに相談することができます。大橋先生にお話をきいてもらいたい人は担任の先生または保健室岩田まで来てください。また、カウンセリングをする場合はお家の人の許可が必要ですので、お家の人に相談してくださいね。

保護者のみなさんへ

今年のカウンセリングは毎週金曜日8:35～16:25となっています。保護者の方も大橋先生にご相談することができます。何かありましたらお気軽にご相談ください。

一人で悩まないでね





わかること。わからないこと。



健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

◆5月の健康診断日程



日にち	項目	学年	その他
11日(木)	内科検診 運動器検診	全学年女子 十男子欠席者	・体育着を忘れずに持ってきてましょう。 ・4～6年生は上半身素肌に前開きのパーカーやカーディガンを着用します。 ・背骨の様子を診るので、髪の毛が長い人は束ねてください。
18日(木)	心臓検診	1年生 + 該当者	・体育着を忘れずに持ってきてましょう。
19日(金)	日光前検診	6年生	・「健康記録カード」を忘れずに持ってきてましょう。 ・パーカーや前あきのカーディガンなどを着用して行きます。(内科検診の時と一緒にです。)
26日(金)	眼科検診	全学年	・メガネを使用している人は、忘れずに持ってきてましょう。 ・前髪が長い人は、ヘアピンなどでとめましょう。
30日(火)	耳鼻科検診	全学年	・耳そうじをしましょう。鼻をかみましょう。 ・髪の毛が耳にかからないようにしましょう。

健康診断の結果をお知らせしています。

学校での健康診断は、スクリーニング(疑わしいものを選び出すこと)です。「受診をすすめられたから病院に行ったら、異常なしだった」「検査では毎年同じ結果」という声を聞きますが、病気の「可能性」を見つける

ものなので、子どもたちの健康のため、「結果のお知らせ」をもらった人は、早めに受診をお願いいたします。

また、6月22日(木)から水泳指導が始まります。内科検診・耳鼻科検診・眼科検診について、検診を学校で受けられなかった又は「結果のお知らせ」をもらって治療を終えていない人は、病院に受診し学校に「治療報告書」を提出していただかないとプールに入ることができません。ご理解・ご協力をお願いいたします。



朝日をあびると脳の中にある体内時計がリセットされ生活リズムが整いやすくなります。