

# ほけんだより 5月

令和 6年 5月 7日  
 中野区立桃園第二小学校  
 校長 山田 研二  
 養護教諭



入学・進級してから1か月が経ちました。  
 この1か月、新しい生活に慣れようと、みなさんの心と体は  
 とても頑張りました。連休中は、楽しくリフレッシュして過ごせ  
 てください。  
 5月は運動会に向けての練習が本格的に始まります。汗を拭い  
 たり、水分をこまめにとったりして、元気に運動会を迎えましょう。

## ●5月の保健目標

## 「けがを防ごう」



新しいクラスや毎日の生活に少し慣れ、緊張が緩んでくるのが  
 5月です。廊下を走っている人はいませんか？校庭で遊ぶとき、つ  
 い犬走りや走っていないでしょうか？一人がルールを守らないと、  
 自分だけでなく、友達にもけがをさせてしまうかもしれません。  
 自分の生活をふり返って、危険なことはなかったか、ルールを守っ  
 て生活できているか見直し、落ちついて行動しましょう。  
 また、運動会練習も始まります。準備運動をしっかりと、大  
 きなけがなく本番を迎えてほしいと思います。



## 疲れが出やすい時期です

心の疲れをとるために、ぐっすり  
 眠ったり、好きなことを楽しんだり  
 して、リフレッシュしてみましょう。  
 また、なにか心配なことや不安なことがある人は、相談しやすい人  
 に話してみましょう。話を聞いてもらうことで、ほっとできることも  
 あります。お家の人や友達、先生とおしゃべりするのによいです。  
 保健室へも、いつでも相談しに来てくださいね。



# 健康診断 続きます

5月15日(水)	尿検査1次(全学年)
5月22日(水)	尿検査1次予備日
6月5日(水)	歯科検診①
6月10日(月)	歯科検診②

健康診断は、病気がないかを調べるの  
 はもちろん、みなさんが自分の体につい  
 て知り、考える大切な機会です。この  
 機会に、自分の生活習慣や健康につい  
 て、ふり返ってみましょう。

## 健康診断の結果から生活をふり返ろう

<p>歯科検診</p> <p>（気になるところがあつた人）</p> <p>食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本、ていねいにみがきましょう。</p>	<p>身体測定</p> <p>（やせすぎ・太りすぎの人）</p> <p>栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。</p>	<p>視力検査</p> <p>（視力が下がつた人）</p> <p>スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。</p>
---	---	---

## ●保護者のみなさまへ

検診に関する書類の提出等、ご協力いただきありがとうございます。  
 すでに終了している各検診の結果は、注意が必要な場合、詳しい検査や治療が必要な場合のみお知らせしています。お子さまがより健やかに学校生活を過ごせるよう、お知らせが配布されましたら、なるべく早めに受診していただくようお願いいたします。特に、耳鼻科・眼科などは、6月17日(月)の水泳学習開始までをお願いいたします。  
 また、検診当日に欠席された場合には、学校医の診療所にて検診を受けていただきます。該当の方には、お願いのお手紙を配布しておりますので、速やかに受診していただくようお願いいたします。