

すこやか



5月号

令和6年5月1日（水）
鮎川小学校 保健室

新学期が始まって約1か月が経ちました。新しいクラスや学習には慣れてきたでしょうか。新生活に慣れてきた頃が心身の疲れが出やすい時期でもあります。毎日元気に過ごせるように、睡眠を十分取ったり、気分転換をしたりしてほしいと思います。

<5月の保健目標>

体をせいけつ
にしよう



からだ、きれいにできていますか？

つめ

最近つめがのびている人を時々見かけます。のびていないかチェックしましょう。



ポケット

いつもハンカチとティッシュを持ち歩きましょう。



歯みがき

食べかすは虫歯の原因に。食べた後は、必ず歯みがきをしましょう。



てあらい

外から帰ったときや食事の前、トイレの後は、石けんで手をあらいましょう。



5月の健康診断について

15日（水）	聴力検査（1年）	業間
16日（木）	尿検査（全学年）	朝回収
	聴力検査（3・4年）	業間
17日（金）	聴力検査（5・6年）	業間
21日（火）	歯科検診（全学年）	9：00～

スクールカウンセラーについて

スクールカウンセラーは、昨年度に引き続き、大西 守（おおにし まもる）先生が来てくださいます。月に1回程度、本校で子供たちと面談を行ったり、授業や休み時間の様子を見守ったりと、心のサポートをしてくださいます。

また、保護者の方との面談も可能です。ご希望の方は、学校までご連絡ください。

学校にいる時間は、
9:30~15:30です。



大西 守先生来校日(予定)

5月14日(火)	11月12日(火)
6月11日(火)	12月10日(火)
7月 9日(火)	1月21日(火)
8月27日(火)	2月18日(火)
9月10日(火)	3月18日(火)
10月 8日(火)	

運動会の練習が始まっています

5月25日の運動会に向けて練習がスタートしています。まだ風が涼しく過ごしやすい気候ですが、直射日光が強くなり、日中は気温が高くなる日もあります。子供たちが元気に活動できるように、ご家庭でも体調管理、朝の健康観察をお願いします。また、けが防止のために爪が伸びていないか、靴のサイズが合っているか等の確認をお願いします。

なお、運動会練習に当たり、ご家庭で以下の物をご準備ください。

★ 汗拭きタオル

★ 水 または お茶



元気の秘訣！

早寝

早起き

朝ごはん