

# ほけんだより 5月

杉並区立東田小学校

校長 齋藤 瑞穂

養護教諭

令和5年 5月号

## 新しい出会いがいっぱいの1か月

新しいお友達に、新しい教室、新しい教科書…ほかにはどんな新しい出会いがありましたか？新しいことに一気に慣れようとがんばりすぎてしまうと、心が疲れてしまいますよね。また、「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調をくずす原因になることも…。元気がいっばいに毎日過ごせるよう、生活リズムを大切にしながら、自分のペースで学校生活を楽しくすごしてくださいね！



### あなたは大丈夫？ 栄養バランスを悪くしがちな「食」に注意！

**固食**

おなじもの(固定化したもの)ばかり食べる

**個食**

家族が個々に違うもの(好きなもの)を食べる

**粉食**

パンやめんなどの粉でできたものばかり食べる

**小食**

食べる量が少ない(小食である)

### お風呂で心身ともにリラックス！

からだあたたまり、体が温まり疲れがとれる

筋肉の緊張がほぐれる

水圧でマッサージのような効果も！

新年度が始まって1ヶ月。元気にすごしている人が多い一方で、「だるいな・・・」「しんどい・・・」と保健室にくる人もちらほら。元気なからだづくりのために大事な『食べること』！みなさんはちゃんと朝・昼・夜の3食とっていますか？同じものばかり食べたり、おやつばかりで食事をぬいたりせず、バランスよく食べましょう。

そして、食事と同じくらい大事な『休むこと』！お風呂にゆっくりつかりながら、「今日はこんなことがあったな～」「あれすごい楽しかったな～」と、一日をふりかえりながらゆったり過ごす時間も大事にしてくださいね。

5月5日(金) 日びよちゃん

### ぴよちゃんからのちょこっとお話し

4月なのに気温が27℃なんていう日もあり、もう夏が近づいてきていますね・・・

あついあつい☀️ 体育の授業中は、こまめな水分補給を心がけましょう！水分をたくさんとって、外でたくさんからだをうごかして、元気にすごしてくださいね！



# 健康診断 日程の確認と準備を!

## 5月のほけんスケジュール

10日(水)	尿検査	全学年
11日(木)	眼科検診	全学年
17日(水)	心電図検診	1年・他
25日(木)	耳鼻科健診	全学年
〃	尿検査2次	該当者



耳鼻科検診  
ぜんじつ  
前日に  
やさしく  
みみ  
耳そうじ!



尿検査  
10日に  
わすれず  
だそう!



心電図検査  
たいいく  
体育着で  
うけよう!



眼科検診  
メガネを  
もってる  
ひとはわす  
れずに!

### 友達づきあいに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ  
友達関係に悩みが出てくるころ  
がもじれません。本来、友達と

からだ こころ  
疲れていませんか?



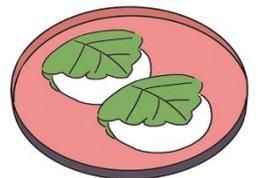
は、身近な人であり、一緒にい  
ると楽しいはずなのに、「相手に  
嫌われたくない」「空気を悪  
くしたくない」と、言いたいこ  
とが言えず、ストレスや疲れを  
ためてしまう人は少なくありま  
せん。「しんどいな」と感じたら、  
ちょっとその友達から距離を置  
いて、ゆっくり一人で過ごして



みましよう。自分の好きな趣味  
に没頭したり、おいしいおやつ  
を食べたりするのもおすすめです。  
そうすると、相手にとっても  
自分にとっても「ほどよい距  
離」が見えてくるでしょう。

### ♡おうちの方へ♡

検査の終わった項目から、全員に「発育のようす（身長体重）」を、健康  
診断の結果から治療が必要なお子さんにおのみ「内科（青色）」「視力（黄緑  
色）」「聴力（桃色）」の3項目をお配りします。結果が届いたお子さんは、  
ご家庭で受診いただくようお願いいたします。複数枚ある方は、ホチキス留め  
をして配布していますが、病院受診後の学校への受診報告書の提出の際は、1枚ずつにはがし  
てご提出いただくようお願いいたします。



また学校医による健診（内科・耳鼻科・眼科・歯科）をお休みされた方にもお知らせをお配り  
しますので、学校医での受診をお願いいたします。 よろしくお祈りいたします。