

ほけんだより 5月

令和8年5月1日
 新宿区立落合第四小学校
 校長 中里 満晴
 養護教諭 樋口 紗良
 有近 真帆



新年度が始まり1か月が経ちました。新しいクラスや学年にはなれてきましたか。友達がたくさんできたでしょうか。今月は運動会がありますね。だんだん暑くなるので、こまめに水分をとり、早寝早起き朝ごはんを心がけましょう。

5月の予定 健康診断 続きます

7日 (木)	■心臓検診 (1年・他学年該当者) 9:00~
8日 (金)	■視力検査 (1・2年)
11日 (月)	■視力検査 (3・4年)
12日 (火)	■尿検査2次容器配布 (対象者・1次未提出者)
13日 (水)	■尿検査2次回収
14日 (木)	■尿検査2次追加回収 ■眼科検診 (全学年) 9:00~
15日 (金)	■耳鼻科検診 (1・3年) 13:00~

ON/OFFの切り替えが大切

ゴムバンドをずっと引っ張っているのと、ゆるむるでしよう？ 伸びきってしまい、弾力がなくなります。人間も同じです。何かは集中したり、緊張感をもってものごとに取り組んだりすることは大切ですが、ずっとそのままだと心も体も疲れてしまいます。ときには、気持ちをゆるめて休息時間も大事なのです。

休み方のコツは、「疲れたから休む」のではなく、「先に休みの予定を立てて(休む時間を確保しておいて)、勉強やスポーツなどやがらば」というもの。ON/OFFがはっきりして、よい循環が生まれます。ぜひ試してみてください。



うんどうかいれんしゅう 運動会練習がはじまります



連休明けから運動会の練習が本格的に始まります。けがや事故なく、楽しい運動会にするために次のポイントに気を付けましょう。

1 いつもより早くねましょう。

元気であるためには早寝が一番です。夜おそくまで起きていると、からだのつかれが取れず、思わぬけがにつながります。



2 しっかりと朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんを抜くと力が出ません。バランスの良いごはんをしっかりと食べてきましょう。からだのつかれをとるには、タンパク質やビタミンが豊富な卵やクエン酸が含まれるオレンジなどのフルーツをとるのがおすすめです。

3 運動中はしっかりと水分をとりましょう。

のどがかわいたと感じる前に水分をとるようにしましょう。気付かないうちからだの水分がうしなわれていて、熱中症になってしまいます。学校に来るときには必ず水筒をもってきてください。



4 爪を切ってください。

爪が長いままだと、練習中に周りの人を傷付けてしまうかもしれません。学校に来る前に爪のチェックを忘れずに!



5 ハンカチを持ってきましょう。

せっかくきれいに手を洗っても清潔なハンカチがなければ意味がありません。また運動会の練習が始まると、汗をたくさんかきます。毎日ハンカチを家から持ってきて、常に身に付けておくようにしましょう。

保護者の方へ

4月から健康診断への準備等、学校保健活動にご協力いただきありがとうございます。定期健康診断の結果で、受診が必要なお子さんには『結果のお知らせ』を配布しています。「結果のお知らせ」を受け取りましたら、なるべく早く専門医での診察、治療を受けるようお願いいたします。