

# ほけんだより 5月号

令和5年4月28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

新年度がスタートしてから1か月が過ぎました。そろそろ新しい環境に慣れてくる頃かと思えます。その一方で、緊張していた心がゆるんで、つかれがたまってくる時期でもあります。ゴールデンウィークでつかれた心やからだを上手にリフレッシュして、連休明けも良いスタートがきれるようにしましょう。

## ゴールデンウィークも



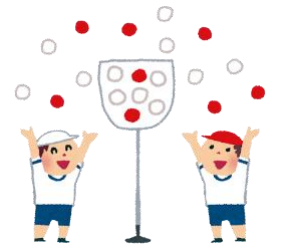
規則正しい生活リズムで



2日(火)	■心臓検診 午前中(1年生・他学年該当者)
8日(月)	■耳鼻科検診(56年) 13:00~
9日(火)	■耳鼻科検診(12年) 13:00~
11日(木)	■歯科検診(34年) 8:45~ ■尿検査2次容器配布(対象者・1次未提出者)
12日(金)	■尿検査2次回収
16日(火)	■尿検査2次追加回収
17日(水)	■心臓検診 欠席者検診(教育センターで実施)
18日(木)	■眼科検診(全学年) 13:00~

まだまだ健診が続きます。引き続き、準備など忘れずに。

## 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ねが一番です。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失われていて、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ね。
4. 爪を切ってきましょう。  
 爪が長いままだと、練習中に周りの人を傷つ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!



### ◆ハンカチ・タオルを持ってきましょう◆

最近ハンカチを忘れている人をよく見かけます。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。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。また、休み時間や体育の時間などに、汗をかいてそのままにしている人を見かけます。ハンカチとは別に、汗拭きタオルも持ってきましょう。



### 【保護者のみなさまへ】

4月からの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』をお配りしております。『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、治療をしていただきますようお願いいたします。

