



令和 7 年 5 月 9 日
 新宿区立戸塚第三小学校
 校長
 養護教諭

5月^{がつ}は暦^{こよみ}の上^{うへ}では夏^{なつ}の始^{はじ}まりです。さわやか^すで過^すごしや^{きせつ}すい季節^{きせつ}となつてき
 ました。新学^{しんがく}期^きから1か^{げつ}月^たほ^たど経^たちました。みなさん^{みなさん}の心^{こころ}や体^{からだ}の調^{ちょう}子^しはどうで
 すか。季^{きせつ}節^かの变^めわり目^めで体^{たい}調^{ちよう}を崩^{くず}しや^きすい時期^{じき}でもあります。体^{たい}調^{ちよう}管^{かん}理^りをしっ
 かり^{おこな}と行^いいましょ^うう。

心にもお薬を

元^{げん}氣^きが出^でない イラ^{いら}イ^いラ^らす^る 疲^{つか}れ^れを感^{かん}じ^じる 食^{しょく}欲^{よく}が出^でない
 学^{がっこう}校^{こう}に行^いきたく^くない や^{やる}る^る氣^きが出^でない す^すき^きな^なこ^こも^も楽^{たの}しく^くない
 頭^ず痛^{つう}や腹^{ふく}痛^{つう}があ^ある な^なか^かな^なか^か眠^ねれ^れな^ない な^なか^かな^なか^か起^おき^きら^られ^れな^ない

GW^おが終^{かん}わ^{かん}つて^つこ^こん^{かん}な^なこ^こと^とを^を感^{かん}じ^じて^てい^いま^ませ^せん^んか^か。

4月^{がつ}から新^{あた}しい環^{かん}境^{きやう}にな^なつて、生^{せい}活^{かつ}リ^りズ^ずム^むが変^かわ^わつて^てい^いま^ませ^せん^んか^か。
 そ^その^の変^{へん}化^かにつ^ついて^{いて}い^いこ^こう^うと^とが^がん^んば^ばり^りす^すぎ^ぎて^てし^しま^まつて^て、自^じ分^{ぶん}でも^も氣^きづ^づ
 か^かな^ない^いう^うち^ちに^にス^すト^とレ^れス^すや^や疲^{つか}れ^れが^がた^たま^まつて^てい^いる^るの^ので^です。

立^たち^ち止^とま^まつて^ても
 い^いい^いん^んだ^だよ



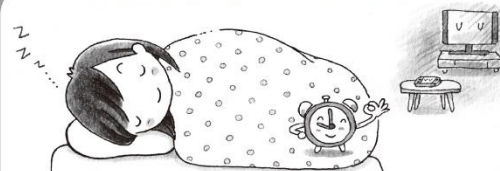
そ^そん^んな^なと^とき^きは
 肩^{かた}の^{ちから}力^めを^を抜^ぬいて、
 こ^こん^んな^なこ^こと^とを^をし^して^てみ^みて^ては^は？
 ど^どれ^れも^も心^{こころ}の^{くすり}お^お薬^{やく}に^にな^なる^るよ^よ。

お^おう^うち^ちの^{ひと}人^{とも}や^{はな}友^{とも}だ^{はな}ち^{はな}と^と話^{はな}す



ゆ^ゆっ^っく^くり^り時^じ間^{かん}を^と取^とつて^て話^{はな}を^き聞^きいて^{いて}も^もら^らう^うだ^だけ^けでも^も
 氣^き持^もち^ちが^か軽^かく^くな^なる^るこ^こと^とが^があ^あり^りま^ます^す。

睡^{すい}眠^{みん}を^をた^たっ^っぷ^ぷり^りと^とる



寝^ねる^{ちやくぜん}直^み前^{ぜん}に^にテ^てレ^れビ^びを^を見^みた^たり^りゲ^げー^えム^むを^をし^した^たり^り
 し^しな^ない^いの^のが^が早^{はや}く^く寝^ねる^るコ^こツ^つ。

ゆ^ゆっ^った^たり^り過^くご^ごす



「^{おち}し^{こころ}な^{からだ}き^きゃ^き」^{おち}「^{おち}～^{こころ}す^{からだ}る^きべ^きき^きだ^だ」^{おち}と^と思^{おも}う^うと^と、心^{こころ}と^と体^{からだ}
 の^の余^よ裕^{ゆう}が^{くすり}な^{くすり}く^{くすり}な^{くすり}る^{くすり}こ^こと^とも^も。自^じ分^{ぶん}の^{たいせつ}パ^{たいせつ}ー^{たいせつ}ス^{たいせつ}を^を大^{だい}切^{せつ}に^に。

適^{てき}度^どに^に体^{からだ}を^を動^{うご}か^かす



10分^{ふん}く^{そと}ら^{さん}い^ぼ外^{がい}を^を散^{さん}歩^ぽす^すだ^{こころ}け^{からだ}でも^も心^{こころ}と^と体^{からだ}
 リ^りフ^りレ^りッ^りシュ^{しゅ}で^でき^きま^ます^す。

クイズ!
 何^{なに}を^を食^たべ^べた^たの^のか^かな^な？



3人^{にん}と^{ちが}も^も違^{ちが}う^いこ^こと^とを^を言^いっ^って^てい^いる^る
 け^けど^ど同^{おな}じ^じの^のを^を食^たべ^べた^たん^んだ^だっ^って^て。
 な^{おち}ん^ちだ^だと^と思^{おも}う^う？

の^のう^う脳^{のう}に^にエ^えネ^ねル^るギ^ぎー^{とど}が^が届^{とど}い^いて^て、
 朝^{あさ}起^おき^きた^たば^ばか^かり^りで^でも^も頭^{あたま}が^が
 働^{はたら}く^くよ^よ。



体^{たい}温^{おん}が^あ上^あが^あつ^つて^て、午^ご前^{ぜん}中^{ちゆう}
 か^から^{から}だ^だを^を思^{おも}い^いっ^っき^きり^り動^{うご}か^か
 せ^せる^るよ^よ。



胃^いと^{ちよう}腸^{うご}が^{あさ}動^{うご}い^いて^て、朝^{あさ}う^うん^ん
 ち^ちが^が出^でや^やす^すく^くな^なつ^つた^たよ^よ。



ど^どれ^れを^を試^しして^ても^もな^なか^かな^なか^か良^よく^くな^なら^らない^いと^とき^きは^は、病^{びやう}院^{いん}や^よ保^ほ健^{けん}室^{しつ}で^で相^{そう}談^{だん}し^して^てく^くだ^ださ^さい^いね^ね。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま 頭
脳が目覚めて
勉強に集中できる



からだ 体
体温が
上がって
元気に
動ける

おなか
腸が動いてうんちが
気持ちよく出る

★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま 頭
エネルギー不足で
頭がぼーとする



からだ 体
思い切り
遊ぶ元気が
出ない

おなか
腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう!



みなさんが健康で元気に過ごせるように応援し、
見守ってくださる先生方です。

★内科	先生
★眼科	先生
★耳鼻咽喉科	先生
★歯科	先生
★薬剤師	先生

学校医の先生には



健康診断はまだまだ続きます



保護者の皆様

健康診断で異常があった場合には、『健康診断結果のお知らせ』をお渡ししています。お早めに専門医を受診することをお勧めします。

また、耳鼻科検診・眼科検診で異常があった場合には、必ず受診し、結果を学校までご提出ください。(ただし、耳鼻科のアレルギー性鼻炎(悪化時に受診)は含まない。)この2科に関しては、受診して医師の許可が出た上で、6月から開始予定の水泳学習(プール)に参加することとなります。ご理解・ご協力をお願いします。

※学校での健康診断は「スクリーニング」(病気・異常の疑いがある者を見つけ出すもの)なので、受診の結果「異常なし」となることもあります。ご了承ください。