

令和8年5月1日
新宿区立戸塚第三小学校
校長 養護教諭

その行動の役割、 知ってる？

AとBの文は、みんなが普段
していることの役割の説明だよ。
□に入る言葉はわかるかな？

どれも体を清潔にするために
大切なことだよ。



A 体を□□□に保つ

B □□□□が体に入るのを防ぐ



こたえ

A きれい B バイキン

清潔にしていると、病気などから体を
まも 守れるよ。これからも続けよう。

新学期から1か月ほど経ちました。みなさんの心や体の調子はどうですか。
5月はさわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しや
すい時期でもあります。元気に過ごすコツは、生活リズムを整えることです。ゴールデ
ンウィーク中も心がけてくださいね。

ない ない は
体とこころのピンチ!?

やる気が出ない

なに たの 何をしてても楽しくない

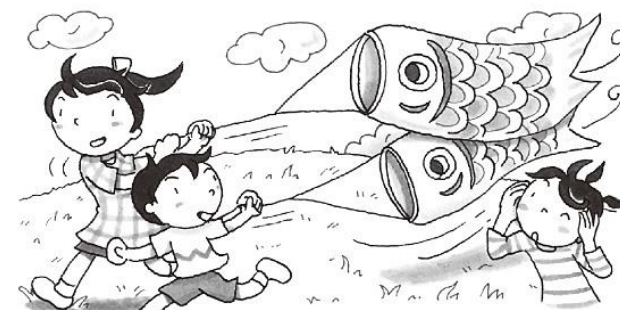
ごはんがおいしくない

からだ こころ 体や心のSOSサイン
かもしれません。

ウンチが出ない

やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する



朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

頭 脳が目覚めて
勉強に集中できる



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 ★

頭 エネルギー不足で
頭がぼーとする



おなか 腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない

体 体温が
上がって
元気に
動ける

体 思い切り
遊ぶ元氣
が出ない

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。

5月の予定

5月7日(木)	心臓検診 (1年生+対象者)
5月12日(火)	移動教室前検診 (6年生)
5月20日(水)	眼科検診 (全学年) ※日程が変更になりました
5月28日(木)	内科検診 (全学年)



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
- ★眼科
- ★耳鼻咽喉科
- ★歯科
- ★薬剤師

学校医の先生には



きちんとあいさつを



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。



寒いときは



暑いときは



調節しよう

季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い...なんてことも。
脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。