

(ほ)けんだより

5月

宇都宮市立泉が丘小学校
令和5年5月1日
NO. 2

あたら かくねん ほし げつ あた かいじょう せいかつ すこ な
新しい学年が始まり、1か月がたちました。新しいクラスや毎日の生活に少し慣れ
てきた頃でしょうか。

ごがつ こよみ うえ なつ はし
5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の
きおんさ おおきく たいちよう くす じき ぐんき す
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、早寝・
はやお 早起き・朝ごはんです。ゴールデンウィーク中も心がけて生活しましょう。



健康診断が続いています 5月の予定

けんこうしん断の結果、せんもん のびょういん でみてもらったほうが
よいという場合は、個人あてにお知らせを渡しますの
で、おうちの方と一緒にその内容を確認しましょう。

日時	内容	学年	日時	内容	学年
5/1(月)	視力検査	3年生	5/17(水)	内科検診	6年生・5・3・5・4・5・5
5/2(火)		2年生	5/19(金)	尿検査一次	ぜんがくねん 全学年
5/8(月)		1年生	5/22(月)	心臓検診	1・4年生
5/9(火)	聴力検査	1・2年生	5/30(火)	色覚検査	4年生希望者
5/10(水)	聴力検査	3・5年生	5/31(水)	尿検査一次(予備日)	みかいしゅうしゅ 未回収者
5/12(金)	内科検診	チャレンジ・1年・5-1・5-2			

☆受診のお知らせをもらった人は早めの受診をお勧めします。

《体とこころのピンチのサインを大切に》

クラスや環境が変わり、気がつかないうちに疲れがたまっていることがあります。体調が悪いなど感じた
時には無理をしないようにしましょう。疲れがたまっている時は、のんびりと過ごして、体と心を休ませて
あげましょう。また、十分に睡眠をとることも大切です。

つか 疲れが
出やすい時期です

やる気が出ない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

ウンチが出ない

からだ こころ
体や心のSOSサイン
かもしれません。

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





運動会元気に がんばろう!



5月27日(土)の運動会に向けて練習が始まりました。暑さになれていないこの時期は、体から熱が逃げにくいので熱中症に注意が必要です。暑さ対策をしっかりとって、熱中症を予防しましょう。

暑さ注意報
急な暑さ

暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

タオルで汗を拭く

疲れたら休む

こまめな水分補給

日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかりと対策をして、熱中症を予防しましょう。

保護者の方へ



◇◇◆健康診断が続きます◆◇◇

今月は、校医の先生の検診や検査機関による尿検査があります。出来るだけ欠席等がないようご協力をお願いいたします。



異常の疑いや精密検査が必要な場合は、その都度「結果のお知らせ」を発行します。早めに専門医での検査や治療をお願いいたします。受診されましたら「報告書」を提出してください。すべての検査が終わりましたら、健康票で健康診断の結果を通知いたします。

◇◇◆丁寧なブラッシングと早期受診を！◆◇◇

4月下旬に歯科健診が行われました。学校歯科医の有坂先生、中川先生より、以下のようなお話を伺いました。歯みがきや口腔内の健康について、ご家庭で話題にし、お子様と確認していただきますようお願いいたします。



◎特に高学年で、**ブラッシングが不十分な児童**が多く見られました。

◎永久歯が生えてくるスペースがないなど、**かみ合わせに注意が必要な児童**が目立ちました。発達段階に応じて、治療に適切な時期があるので、まずは、受診して歯科医と相談してほしいです。

◇◇◆お願い◆◇◇

★新年度がスタートして1か月が過ぎました。心も体も疲れが出てくる時期です。お子さんの変調に気をつけていただくとありがたいです。

★気温の高い日があります。汗が拭けるようにタオルを準備して、こまめに水分を取る習慣をつけるようお願いいたします。

