

ほけんだより

しろ東
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA



5月の保健目標
自分の体を知って
じょうぶにしよう



疲れが出ていませんか？ 行事はさらに続きます！

新しい学年での生活がスタートし、1か月が経ちました☆
生活習慣はいかがですか？早寝早起きを続けていますか？
ときどきもあって、少し疲れが出るころ…。
大型連休もありますが、家でのリラックスタイムを十分とって、元気に登校しましょう！

← 1年生 入学後☆初☆身体計測の様子で

尿検査 ～ 全学年 ～

第一回目 5月9日（火） 朝提出（9時ごろまで）

- ・尿検査用通知文と提出用容器等は、前日8日（月）配付予定です。
- ・未回収者は、5月25日（木）に回収します。ご協力お願いいたします。

まだまだ続きます
健康診断



内科検診

23日（火） 13：15～ 1・2・3年生

26日（金） 13：15～ 4・5・6年生

歯科検診 25日（火） 8：40～ 全学年

心臓検診 10日（木） 8：45～ 1・4年生

眼科検診 31日（水） 8：30～ 全学年

＊内科検診・眼科検診・尿検査の結果については、受診の必要がある児童のみ通知を配付予定です。

＊歯科検診・心臓検診（1・4年のみ）の結果については、全員へ配付予定です。



健康診断は続きますが・・・

健康診断は続いていきますが、お子様に持病があり、定期通院中などの場合は、相談の上、学校の活動に参加するようにしてください。
その際、学校生活で対応が必要な場合は、担任にもその旨をお知らせください。



「え?!」
聞き直すことがあります!

生活の様子を聞いていると、子供たちの睡眠時間や睡眠に入る前の様子に不安を感じることが増えました。

動画視聴?ゲーム?睡眠は足りている?

小学生の睡眠は、学校生活にだけでなく様々な部分に影響していきます。

是非お子様と一緒に考える時間を♪

イライラ

睡眠

足りていますか?



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと...

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」と不思議に思えるかもしれませんよ。



感染症は引き続き予防が必要です！ご協力お願いします！

目に見えない感染症。これからも予防が必要です。登校前の健康観察や、感染症予防対策は、引き続きご家庭でも、よろしくお願いいたします。