

# ほけんだより 5月

令和5年5月8日  
昭島市立拝島第一小学校  
保健室

新学期が始まって、1か月がたちました。新しい学年の生活には慣れましたか？たくさんの新しいことに、ワクワク・ドキドキの1か月だったと思います。5月は、緊張がゆるみけがが多くなったり、4月の疲れが出て急に体調が悪くなったりする時期です。今月も気を抜かず、自分のペースで学校生活を楽しみましょう！

## 5月の健康診断

5月もたくさんの検診が予定されています。学年によって、日程が様々です。いつ、どんな検査があるのかを確認しておきましょう。

9日（火）尿検査2次予備日①

16日（火）内科検診（5・6年）

10日（水）尿検査2次予備日②

23日（火）眼科検診（1・4・5年）

11日（木）内科検診（1・3年）

25日（木）眼科検診（2・3・6年）

12日（金）内科検診（2・4年）

26日（金）日光移動教室事前検診（6年）

15日（月）尿検査2次予備日③

内科検診には体育着を  
忘れずに持ってきましょう！



眼科検診の時は  
前髪が目にかからないように、  
切るかピンでとめるかしましょう！



### 保護者の方へ

定期健康診断の結果は、全ての検診が終了し、記録が終わり次第、「健康の記録」で、お知らせいたします。検診時、何らかの所見があったお子さんのみ、検診後にお知らせをお渡しします。お知らせを受け取った場合、用紙を持って医療機関を受診し、必要事項を記入いただいたうえ、再度学校へご提出をお願いいたします。

# グッドモーニング60分ってなあに？

とうこう ぶんまえ お けんこう せいかつ おく とどの  
登校する60分前に起きることで、健康な生活を送るリズムを整えるものです！

あさ  
朝からすっきりと  
いち  
1日をスタートできます



ちようしょく まいにち た  
朝食を毎日食べる  
しゅうかん み つ  
習慣が身に付きます



まいにちおな じ かん  
毎日同じ時間に  
はいべん  
排便できます



ちようしょく た  
朝食を食べると…

せいかつ  
・生活リズムがよくなります

せいせき こうじょう  
・成績の向上につながります



ごぜんちゅう しゅうちゅうりょく たか  
・午前中の集中力が高まります

あさ  
「朝からすっきりグッドモーニング いきいきカード」

がつ か げつ がつ か にち ※15日 (月) 提出  
5月8日 (月) ~ 5月14日 (日)

- と く まえ かぞく でよく はな あ きにゅう  
1 取り組む前に家族でよく話し合ってから、カードに記入しましょう。
- ね じかん お じかん もくひょう たっせい ちようしょく はいべん うんどう ようす  
2 寝る時間、起きる時間の目標が達成できたら〇をつけましょう。朝食、排便、運動の様子、  
がっこう ねむけ う む まも かていがくしゅう じかん  
学校での眠気の有無、メディアのルールが守れたかどうかについて、家庭学習をした時間  
(家庭学習の時間の目安は、学年×10分です) これらについて7日間記入しましょう。
- しゅうかん きにゅう お ぶん かえ か ひと か  
3 1週間の記入が終わったら、振り返りを書きましょう。おうちの人からのコメントを書いて  
もらいましょう。