

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。