



令和7年5月  
 昭島市立中神小学校  
 校長 小原弘樹  
 養護教諭 柿崎ゆか

新しい学年、新しい環境になり、1か月が経ちました。みなさん、少しずつ慣れてきましたか。新しいことだらけの毎日で、そろそろ体と心に疲れがでてくるころではないでしょうか。生活リズムに気を付けてリフレッシュできるといいですね。

少しずつ暖かくなってきました。夏のように暑い日もあります。これからの暑さに備え、しっかり汗をかくことを習慣付け、暑さに体を少しずつ慣らしてあげましょう。こまめに水分をとることも忘れずに。毎日水筒を持ってきましょう。



# 5月の予定

| 日程  | 曜日 | 検査項目        | 対象学年 | 備考        |
|-----|----|-------------|------|-----------|
| 7日  | 水  | 視力検査        | 6年   | メガネ使用     |
| 9日  | 金  | 視力検査        | 5年   | メガネ使用     |
| 12日 | 月  | 視力検査        | 4年   | メガネ使用     |
| 13日 | 火  | 視力検査        | 3年   | メガネ使用     |
| 14日 | 水  | 視力検査        | 2年   | メガネ使用     |
| 15日 | 木  | 内科検診 13時～   | 5・6年 | 体育着に準ずる格好 |
| 16日 | 金  | 視力検査        | 1年   | メガネ使用     |
| 19日 | 月  | 視力検査        | 欠席者  | 中休み       |
| 20日 | 火  | 色覚検査        | 4年生  | 希望者のみ     |
|     |    | 眼科検診 13時～   | 全学年  |           |
| 29日 | 木  | 歯科検診 8時45分～ | 全学年  |           |





健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合はお知らせをお渡ししております。必要に応じて受診をお願いいたします。すでに受診して下さっているご家庭も多く、早々にご対応、ご協力いただき、ありがとうございます。お忙しいことは存じますが、早めの受診をおすすめします。

なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関を受診した際に「異常なし」と診断される場合もあります。

### ●結果のお知らせ

…一度、医療機関で詳しく診ていただきたい人に配布いたします。かかりつけ医や専門の医療機関での受診をお願いいたします。

受診の際、「結果のお知らせ」の用紙を医療機関にお持ちください。

※視力検査の結果は、片目が 1.0 より低かった場合に配布します。結果をご確認の上、必要に応じて受診をお願いいたします。

### ●未受診のお知らせ

…欠席等で学校医の健康診断(内科・眼科・耳鼻科・歯科)を受けられなかった場合に、お渡ししております。各学校医の病院に電話していただき、6月30日(月)までに受診をお願いいたします。

※内科・眼科・耳鼻科の受診が済んでいない場合は水泳指導に参加できません。お早めに受診をお願いいたします。



## 「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。  
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる  
ところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。