



令和8年4月30日
 豊島区立西巣鴨小学校
 校長 後藤 大輔
 養護教諭 長濱 由紀子

しんねんと はじ げつ た はじ
 新年度が始まり、1か月が経ちました。あたら しい クラスには 慣れて きましたか？
 あたら かんきょう てきおう
 新しい環境に適應しようと、知らず知らずのうちに がんばり 過ぎて いる 人も 見か
 けます。ちゅうや かんだんさ たいちよう くず
 けます。昼夜の寒暖差で体調を崩しやすいこの季節、生活リズムを整えて元気に
 すご しましょう！



その行動の 役割、 知ってる？

AとBの文は、みんなが普段していることの役割の説明だよ。
 に入る言葉はわかるかな？

どれも体を清潔にするために大切なことだよ。

A 体を □□□ に保つ

手洗い

爪を切る

下着を着る

お風呂に入る

B □□□□ が体に入るのを防ぐ

歯をみがく

前髪が目にかからないようにする

ハンカチ・ティッシュを持ち歩く

きれいな きれいな 清潔にしていると、病気などから体を守るよ。これからも続けよう。

朝ごはんでこんなに変わる？!

★ 朝ごはんを食べた

頭が目覚めて 勉強に集中できる

体温が上がって 元気に動ける

おなか 腸が動いてうんちが 気持ちよく出る

❗ 朝ごはんを食べていない

エネルギー不足で 頭がぼーっとする

思い切り 遊ぶ元気が 出ない

おなか 腸が滞り ずうんちが 気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすための大事な 栄養源。無理を避けて、がんばるには 必ず朝ごはんから。

そろそろはじめましょう 熱中症 予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給

水分をこまめにとろう

睡眠

ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理

体調を整え丈夫な体を作ろう



保護者の方へ

5月の予定



月日	健診項目	時間	学年	備考
5月12日(火)	眼科健診①	13:20~	2・4・6年	
5月14日(木)	耳鼻科健診①	8:45~	2・4・6年	耳掃除をしてくる
5月15日(金)	眼科健診②	13:20~	1・3・5年・だけ	
	腎臓検診1次	9:00までに 検体を保健室	全学年	朝の尿を提出する
5月18日(月)	歯科健診①	8:45~	2・4・6年	歯磨きをしてくる
5月19日(火)	腎臓検診1次 予備	9:00までに 検体を保健室	15日に提出 していない児童	朝の尿を提出する
5月20日(水)	歯科健診②	8:45~	1・3・5年・だけ	歯磨きをしてくる
5月21日(木)	耳鼻科健診②	8:45~	1・3・5年・だけ	耳掃除をしてくる
5月29日(金)	内科健診(6年移 動教室事前健診)	8:30~	6年	体育着で受ける 健康カード忘れず持参

西巣っ子元気アップカードの記入をお願いします

本校では、学期に1回「西巣っ子元気アップカード」を実施しております。これは連休や長期休業明けの生活リズムを整えるとともに、自分自身の生活を振り返り、規則正しい生活の大切さを学ぶことをねらいとしております。



1学期の実施期間は5月7日(木)~5月14日(木)までの1週間です。1年生とだけのご学級は紙のカードに記入、2~6年生は各学級のClassroomにフォームを流し、自分で毎日入力します。ぜひ、お子さんと一緒に取り組んでみて下さい!

保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいことは存じますが、お知らせを受け取った際は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、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

おうちの方へ



の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。

注意して下さい!!

耳鼻科健診・眼科健診・心臓検診を欠席または、要受診のお知らせがきたお子さんは、医療機関での受診が済むまで、水泳指導に参加できません! 早めに受診するようにしてください。

