



令和8年5月1日
豊島区立椎名町小学校
校長 見米 葉記

新学期が始まって1ヶ月がたちますね。新しい環境で、少し疲れがたまっている人もいるかもしれません。疲れを感じた時は、無理をせずゆっくり休みましょう。ご家庭での健康観察も引き続きよろしくお願いいたします。

近隣の自治体で、麻しん（はしか）による学級閉鎖等がでています。麻しんは予防接種が最も有効な予防方法です。麻しんの予防接種が2回済んでいるか、もう1度ご確認をお願いいたします。



5月の予定



5月13日(水)	耳鼻科	全学年	欠席の場合は、保護者の方と校医さんの医院受診をお願いいたします。
5月14日(木)	内科・運動器検診 (移動教室前検診を兼ねます)	6年生	体育着・健康カードを忘れずに。
5月15日(金)	尿検査	全学年	朝1番の尿をとります。18日予備日は6年生は日光移動教室なので、特に6年生は忘れないようにしましょう！
5月18日(月)	尿検査予備日	該当者	登校後、保健室へ持ってきてください。
5月21日(木)	眼科検診	全学年	欠席の場合は、保護者の方と校医さんの医院受診をお願いいたします。
	色覚検査	4年生希望者	希望調査をとります。
5月28日(木)	歯科検診	1. 4. 5年生	朝ごはんの後、歯みがきをしてきましょう。



各健康診断の実施後、疾病異常や疑いがある場合のみ、「結果のお知らせ」をお渡ししています。5月からの水泳によって症状の悪化等が考えられるものもありますので、耳鼻科や眼科はとくに、プールの前までの受診をお願いいたします。検診から水泳指導開始までの期間が短い検診もありますが、ご協力よろしくお願いいたします。

「東京都学校歯科保健優良校」に選ばれました！

令和7年度の「東京都学校歯科保健優良校」に選ばれました。歯科検診の結果内容・歯科検診後の受診状況・保健給食委員会の児童による劇を通しての「歯を大切にする呼びかけ」・毎日の給食後の歯みがきへの取り組み状況などを総合して、選ばれました。

今年度も、さっそく歯科検診後に受診して下さっているご家庭が多くあります。自分の健康への意識を高め、健康な歯・口腔内を保っていきたいですね。給食後の歯みがきを実施するため、持ち物の準備のご協力も、引き続きよろしくお願いたします。



朝晩の寒暖差が大きく、風邪の症状が出ている人が見られます。生活リズムを整えたり服装を工夫したりして、体調管理に気を付けて過ごしましょう。また、日差しが強く暑い日も増えてきました。帽子をかぶり、こまめに水分をとって、熱中症に気を付けましょう。

朝の生活リズムが元気のカギ！

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



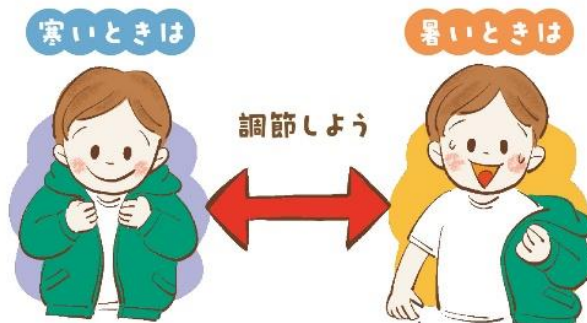
休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行って排便習慣を。



季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い…なんてことも。脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。

そろそろ 熱中症に注意

