

やわらかな若葉が風にそよぐ、さわやかな季節になりました。  
昨日には各団の結団式があり、運動会に向けての士気が高まっています。グラウンドや体育館等からは、運動会の競技練習や応援練習等、子供たちの元気な声が聞こえてきます。  
しかし、連休明けで疲れが残っているのか、倦怠感や体調不良で保健室へ来室する子供が増えています。生活リズムを早く整えて、元気に運動会練習や本番に臨めるよう、ご家庭でも声かけや励ましをお願いします。

### 5月の保健目標

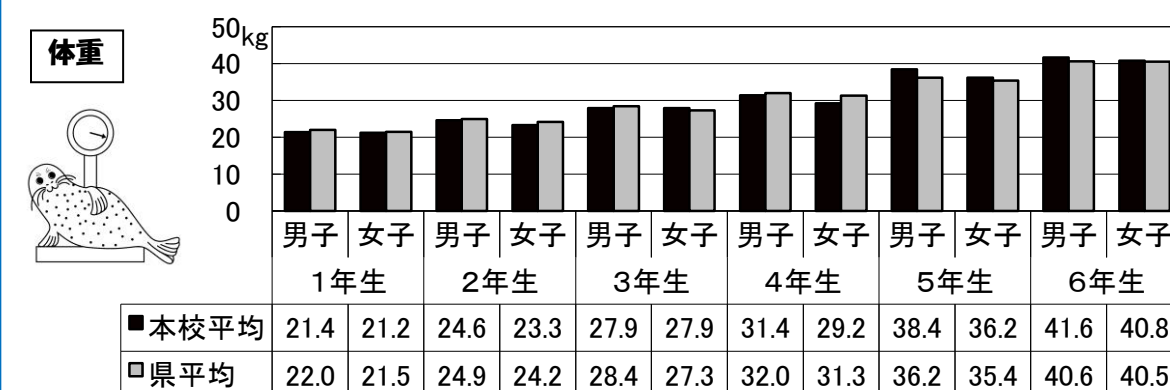
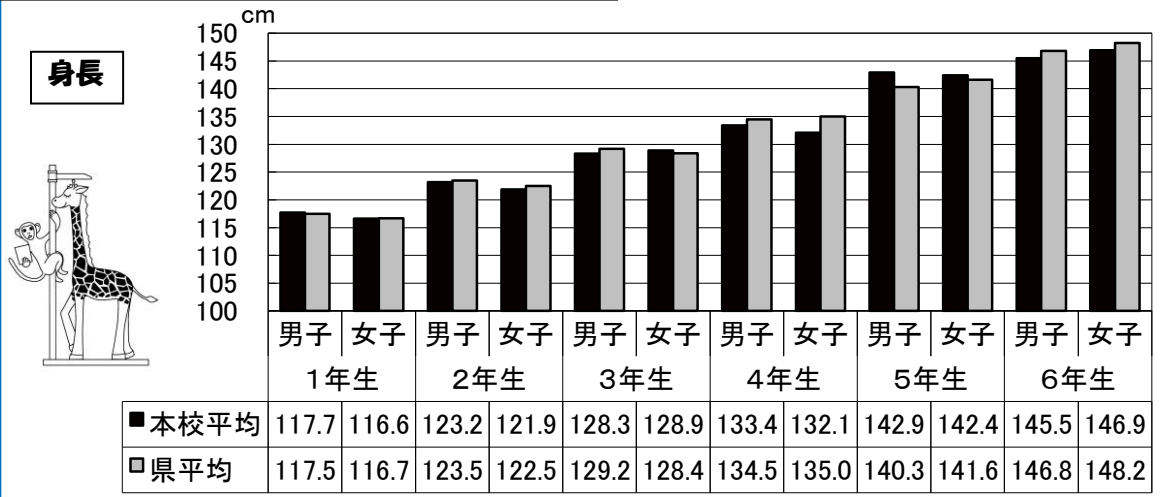
からだや身の回りを  
きれいにしよう

### 5月の保健行事

- 7日(金) 歯科健診(3年)
- 10日(月) 歯科健診(2年)
- 12日(水) 歯科健診(1年)
- 尿二次検査(予備日13日)
- 19日(水) 眼科検診(4~6年・特支)
- 心電図検査(1年)
- 21日(金) 眼科検診(1~3年)

## 4月の身体測定の結果

県平均は令和2年度のデータです。



## 運動会を成功させるために...



### 1 生活リズムを整えよう!

睡眠不足や朝ごはんを食べないと体調を崩しやすくなります。早寝早起きをして朝ごはんをしっかりと食べてから登校すると、学校で元気に活動することができます。

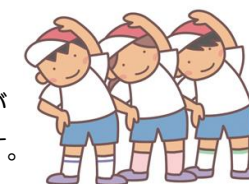
### 2 手足のつめは必ず切っておこう!

つめが長いと、競技中につめが割れてけがをしたり、友達を傷つけたりする危険性があります。また、足のつめが長いと靴ずれなどの原因にもなります。



### 3 体操をしっかりしよう!

運動中の事故を防ぐためには、みんなで行う準備体操だけでなく、走る前にはアキレス腱を伸ばしたり屈伸したりするなど、準備運動が大切です。また、運動後にも体操をすることで、疲労回復を早めます。



### 4 汗の始末をしっかりしよう!

運動をしていると体が温まって汗が出ます。汗をそのままにしておくと、体が冷えて体調を崩してしまいます。記名してあるハンカチやタオルをいつも学校に持って来て、汗が出たらすぐに使えるようにしましょう。



### 5 健康状態に注意しよう!

開・閉会式や競技中に体の具合が悪くなった場合は、無理をせず早めに知らせることが大切です。また、お茶の入った水筒を持参し、こまめに水分補給をすることも大切です。

### ◆ 歯科健診結果の通知について

只今歯科健診を行っています。今年度も、歯科健診の結果は、むし歯、歯肉の病気、顎関節・歯列・咬合異常等で受診の必要がある児童にのみ配付します。なお、学校歯科医の先生の指示により、各学年の歯科健診から約1か月後に配付します。

受診後は、用紙を学校へ提出してください。(顎関節・歯列・咬合異常について、主治医から「生え替わるまで様子を見る」などと既に診断されている場合は、その旨を用紙に記入し、提出してください。)

### ◆ 内科検診について

下記日程で、内科検診を行います。検診時にシャツやタンクトップを着ていると、側わんを見逃しやすいことから、養護教諭が立ち会い、検診は上半身裸で行います。(中・高学年の女子のみブラジャー、または体にフィットするキャミソールは可)

ご理解と、ご協力をお願いします。

低学年 **5月24日(月)**  
 中学年・特支 **5月25日(火)**  
 高学年 **5月28日(金)**

