



令和5年5月1日 新地町立福田小学校 文責：長尾

新学年が始まって1カ月がたちました。だんだんと新学年にも慣れてきて、毎日楽しそうに学校生活を送るみなさんを見ていると、とってもうれしくなります。5月は、「5月病」という言葉もあるように、緊張がとけてきて、かくれていたつかれが「だるい、頭がいたい、お腹がいたい」などといった症状としてあらわれることがあります。予防するためには、①3食バランスのよい食事をとること ②適度に運動すること ③しっかりねること といった生活リズムを整えることと、「ストレスをためすぎない」ことが大切です。5月も元気に登校してくださいね。

4月 各健康診断を行いました！

内科検診

4月20日(木)に、学校医の遠藤先生にお越しいただき、内科検診・運動器検診を行いました。内科検診では、心臓・肺の音を聞いて異常がないか調べたり、皮膚の様子について診ていただいたりしています。運動器検診では、問診票を基に、骨や筋肉が正常に成長しているかを確認していただいています。また、異常があった人のみ結果をお渡ししています。ご了承ください。

視力・聴力検査

目の見え方・耳の聞こえ方について検査をしました。特に授業では、目や耳の不調で集中できない…といったこともありますので、対象の児童には医療機関で詳しく検査してもらうことをおすすめしています。



身体計測

身体計測では、身長・体重を測り、バランスよく成長しているかを調べています。また、身長や体重の数値から、やせや肥満かどうかを判定しています。身長や体重は、成長曲線をつけて、1学期の終わりに配付しますので、おうちで確認してみてください。



5月の健診は

- 5月 1日(月) 心電図検査
※1・4年生、希望者
- 5月 8日(月) 歯科検診
※朝はていねいに歯みがきをしてよう！
- 5月 12日(金) 尿検査①
- 5月 25日(木) 尿検査②
※前日に容器を渡すので
当日忘れないように注意！
- 5月 29日(月) 耳鼻科検診
※1・4年生



5月の保健目標は

生活リズムを整えよう

夜はしっかり寝て明日に備えよう。

目安は1～3年生21時まで

4～6年生22時までに寝よう。

おうちに帰ったら、宿題などやるべきことの優先順位を考えてやろう！

ゲームや動画などのメディアは、30-20運動(30cm離して20秒休む)を思い出して、目や脳の健康に注意して楽しもう。

※使いすぎている人は見直そう！

学校では、たくさん学んでたくさん動こう！晴れた日には外で積極的に遊ぶのもいいですね。

5月の行事

日	月	火	水	木	金	土
	1 心電図検査 (1・4年、 希望者)	2 弁当 春の遠足 予備日	3	4 ゴールデンウィーク*	5	6
7	8 歯科検診 (全学年)	9 児童会 委員会	10	11	12 尿検査① (全学年)	13 弁当 給食 なし 運動会
14	15 振替休業日	16 クラブ活動	17	18 全校集会 防犯教室	19	20
21	22 愛校活動 教育相談	23	24	25 尿検査② (全学年) 相新体育大会 壮行会	26	27
28	29 耳鼻科検診 (1・4年)	30	31 弁当 相新体育大会 (6年生)			

食事のマナーについて

5月の献立より、食に関する情報発信を始めました。今月の給食のめあては「食事のマナーを身につける」です。食事のマナーは、自分だけでなく、一緒に食事をする人を嫌な気持ちにさせないためにも大切なことです。健康委員会の方が実践してくれたので、よく読んで、給食の時間やおうちでの食事のときに意識して、みんなで楽しくおいしく食べましょう。

