



中野区立武蔵台小学校
 令和5年5月号
 校長 若菜康史
 養護教諭 金田ゆか

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすい日が多いですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。お休み中も心掛けてくださいね。



健康診断のお知らせ

| 日にち | 検診内容 | 対象 | 気を付けること |
|----------|-----------------------------------|---------------|--|
| 5/8(げつ) | しんぞうけんしん | 1ねんせい | しんぞうがげんきにうごいているか、きかいをつけてしらべます。いたかったり、ぴりぴりしたりしないのであんしんしてください。たいいくぎをもってきました。 |
| 5/11(もく) | がんかけんしん 眼科検診 | ぜんがくねん 全学年 | がんかこうい はまのせんせい 眼科校医は浜野先生です。 めやまぶたにびょうきがな み 目やまぶたに病気が無いか、見えています。普段めがねをかけている人は持って来てください。 |
| 5/12(きん) | にょうけんさ 尿検査 | ぜんがくねん 全学年 | ようきとてがみここのかか 容器とお手紙は9日(火)に配ります。全員忘れずに提出しましょう。 |
| 5/30(か) | いどうきょうしつまえ 移動教室前 けんしん 検診 | ねんせい 5年生 | いどうきょうしつけんこう 移動教室健康カードを由良先生に見ていただきます。必ず持って来てください。 |

保護者の皆様

各種検診の後、所見のあったお子様には「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。お知らせを受け取られた場合はかかりつけ医を受診していただき、その結果を学校までお知らせください。また、欠席などの理由により検診を受けられなかった場合は、「受診のお願い」をお渡ししています。ご足労をお掛けしますが、6月30日までに受診を済ませてください。

目を大切にするために…

目は、私たちが生きていくために必要な情報を得るための大切な器官です。脳に送られてくる情報のうち、約80%は目からだそうです。一生使う目だからこそ、ずっと大切にしたいですね。

視力検査結果はどうでしたか？

遠くのものが見えにくくて、こんな目つきをしている人がいます。視力検査の結果がB~Dだった人にはお知らせを渡しています。家の人と相談して眼科で診てもらってくださいね。



前髪は目にかかっていますか？

前髪が長くて目にかかると、目が疲れてしまったり、目の中が傷ついたりして視力低下につながります。短く切るか、長くしたい人はピンで留めたり分けたりして目工夫しましょう。



ゲームやタブレットの時間を決めよう！

ゲーム機やタブレットの小さな画面を長い時間見続けていると、目の筋肉が疲れてしまいます。使う時間を決めたり、合間に目の休憩時間を作ったりして、程よくゲームや動画を楽しみましょう。



部屋を明るくしよう！

暗い部屋で読書をしたり勉強したりすると、つつい本やノートと目の距離が近くなってしまいます。近くにピントを合わせたり、光をたくさん取り込んでよく見ようとすると、目が疲れてしまいます。



暑さ対策

暑さ注意報

あつ 暑さ対策

ぼうし ちやくしゃにっこう さ
帽子で直射日光を避ける

すい ぶん ほきゅう
こまめな水分補給

あせ ぶ
タオルで汗を拭く

つか やす
疲れたら休む

ひざ おお
日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

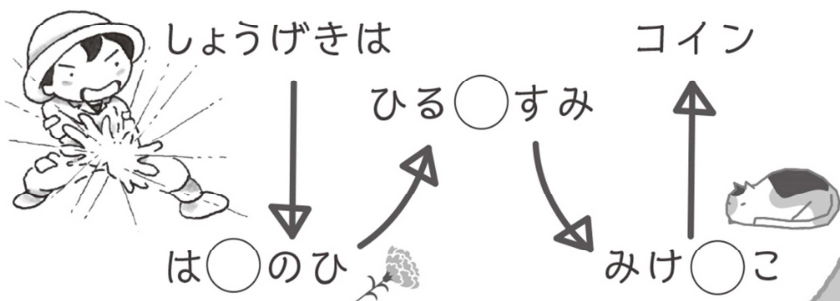


チャレンジ!

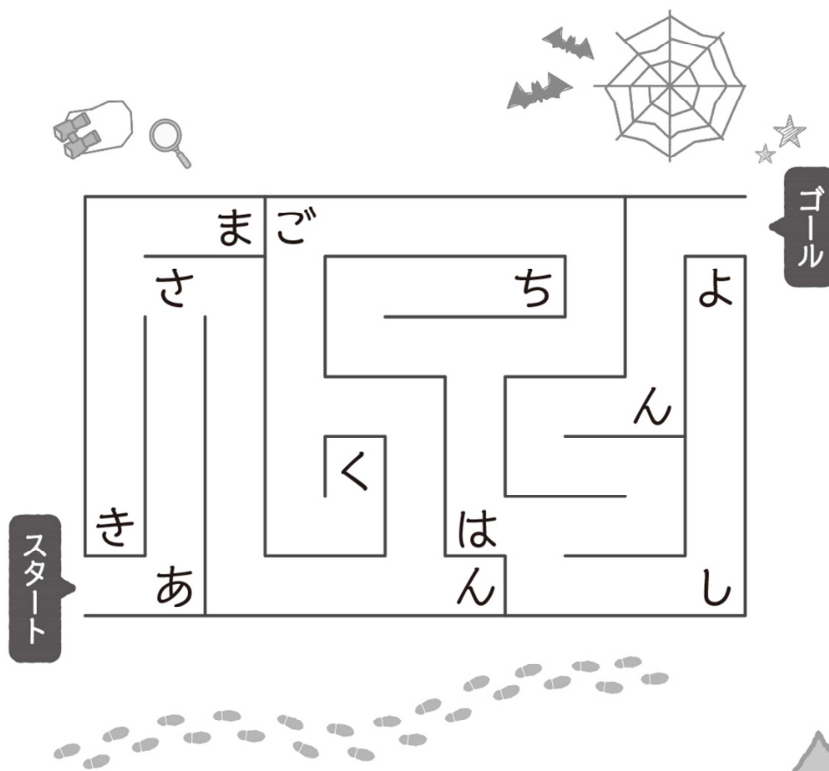
宝さがし

3つのクイズを解いて、
宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

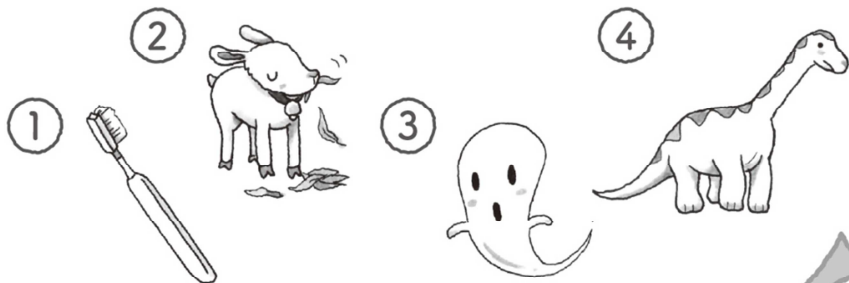
クイズ01 ○に入る言葉は?



クイズ03 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!



クイズ02 4つの絵の最初の言葉をつなげると?



ないない

からだ 体とこころのピンチ!?

やる気がでない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

体や心のSOSサイン
かもしれません。

ウンチがでない

やってみよう

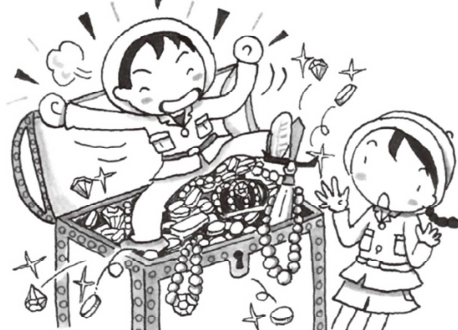
- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する



元気なからだ!

答えは

はやね・はやおき・あさごはん。
いい生活リズムを作って、
元気に過ごしましょう!



カギ(暗号)を入力しよう!

クイズ01 _____

クイズ02 _____

クイズ03 _____

宝箱の中から
出てきたのは...

