

# ほけんだより

令和4年5月11日発行  
文京区立湯島小学校  
校長 小池 夏子  
養護教諭 木村三喜子

新学期が始まって、1ヶ月が過ぎました。新しい学年やクラスにも慣れて、少しずつ落ち着いてきたところだと思えます。しかし、ふと気付くと「なんだか、体がだるくて重たい」「ちょっと気分が落ち込んで元気がでない」などということがあるかもしれません。この時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、心も体も疲れやすい状態が続いています。睡眠を多めにとる、好きな遊びを楽しむ、おいしいものを食べるなどのリラックスできる時間を作りましょう。いろいろなことを「頑張るとき」と同じように、「ひと休みするとき」を大切にしてください。

学校では、5月21日(土)の運動会に向けて練習に励んでいる児童の姿に、成長を感じています。児童一人一人がそれぞれに目標を持ち、楽しく運動会が迎えられるように、引き続き、感染症予防対策・熱中症予防対策などにも十分な配慮をしていきます。お子さんの体調について心配な事がありましたら、お気軽にご相談ください。保健室では子供たちの『こころ』と『からだ』の健康を保持・増進することができるよう、いつも子供に寄り添うよう努めていますので、よろしくお祈りします。

## 健康診断の結果のお知らせについて

健康診断の結果、受診が必要な場合のみ、健診後すぐに『お知らせの用紙』を発行しています。お知らせ用紙を受け取った場合には、早めに専門医への受診をお願いします。6月初めの耳鼻科健診が終われば、全ての定期健康診断が終了しますので、その後に、個人の定期健康診断結果票を発行させていただきます。



がつ けんこうもくひょう み まわ せいけつ  
5月の健康目標・・・身の回りを清潔にしよう

## いつもきれいに！ せいけつ・みだしなみ



**ハンカチ・ティッシュ**  
いつも持ち歩こう  
(ハンカチは毎日かえる)



**手足のつめ**  
のびていないか、  
ときどきチェックしよう



**歯みがき**  
ごはんやおやつの後、  
寝る前にもしっかりと



**手洗い・うがい**  
外から帰ったときは  
忘れずに



**はだぎ(したぎ)**  
毎日かえて、  
きれいなものをつけよう



**お風呂**  
1日のあせやほこりを  
あらいながしてすっきり！

て あら  
手を洗ったあとは



ハンカチでふこう

# いまからはじめる！ねっちゅうしょうたいさく

すいぶんほきゅう



ぼうしをかぶる



ひかげですごす



つかれたらやすむ



【マスクもむりをしないで！】



※マスクをはずすときには、まわりの人とのかんかくをじゅうぶんにとるようにしましょう。

## ++++ こんな方法で元気をチャージ！++++



しっかりすいみんをとる

ほうほう げんき



ゆっくりすごす

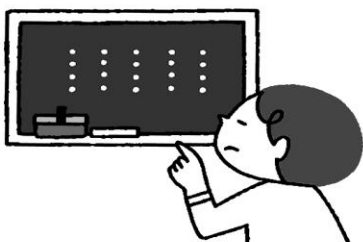


ひと さんごうだん  
人に相談する

## しんがつき 新学期がスタートしてひと月

にちじょうせいかつ ふべん ふあん かん  
日常生活で不便や不安を感じることはありませんか？

こくばん じがみ にくい  
黒板の字が見にくい



つくえ たか さがあっていない  
机やイスの高さがあっていない



なんとなん きぶん がさえない  
なんとなく気分がさえない



※その他、気になることがあれば、担任の先生や保健室の先生に相談してください。