

はつらつ

令和5年度 5月号
香川大学教育学部附属坂出小学校



新学期が始まって1か月がたちました。新しいクラスや勉強には慣れてきましたか？
この時期は今まで緊張していた疲れが出やすくなる時期です。「ちょっと疲れているかも？」と思ったら無理をせず、しっかりと休息をするようにしましょう。
また、普段から早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を送り、体調を整えておきましょう。
暑い日も少しずつ増えてきました。休み時間ごとに水分がとれるように、毎日、必ず水筒を持ってくるようにしましょう。

～5月の行事予定～

月	火	水	木	金	土	日
1 視力検査	2 視力検査 全校朝礼 地区別児童集会 15:20 下校 宿泊学習事前周知 会オンライン (5年)	3	4	5	6	7
8 視力検査	9 1年生を迎える 会	10 視力検査	11 歯科検診(5・6年 生)13:00～ 委員会活動⑥	12	13	14
15	16 放送朝会 検尿(3回目) おはなしママー ず	17 心電図検査 (1年生)9:00～	18 耳鼻科検診(2・ 5年生)13:30～ クラブ⑥	19 プール清掃 移動図書	20	21
22	23 放送朝会 聴力検査 おはなしママー ず(招待会)	24 聴力検査	25 歯科検診(3・4 年)13:00～	26 坂高連携 11:45～13:55 心肺蘇生法講習 会	27	28
29	30 5年生 屋島集団宿泊学 習 給食試食会 おはなしママー ず	31 5年生 屋島集団宿泊学 習 短縮日課 13:00 下校				

5月からは健康診断が本格的にスタートします。
自分のからだの様子を知ることが健康な生活の第一歩です。
ご家庭でもご協力とご準備をよろしくお願い致します。



★ 今月の教育相談の日程は別紙の教育相談だよりにてお知らせをしています。併せてご確認ください。

けんこうしんだん はじ 健康診断が始まっています

げんき たの がっこうせいけつ おく ちりょう ひつよう びょうき けんこうしんだん おこな じぶん
元気に楽しく学校生活を送るために、治療が必要な病気がないか健康診断を行っています。自分
けんこうじょうたい し たいせつ こと じゅんび
の健康状態を知るとはとても大切なことです。★マークに気をつけてほしい事や準備してほし
いことについて書いています。また、それぞれの健康診断では以下のようなことを調べています。
かくにん ねが
確認をお願いします。

ないかけんしん 内科検診

★ 下着に必ず名前を書いておいてください。

- ・ 心臓や肺の音に異常はないか
- ・ 皮膚や四肢の状態に異常はないか
- ・ 背骨に異常はないか



しかけんしん 歯科検診

★ 検診日当日朝はいつもより丁寧に歯を磨き、最終点検をお願いします。
また、当日の給食のあとも丁寧に歯磨きをしておきましょう。

- ・ 虫歯はないか
- ・ 歯垢がついていないか
- ・ 歯肉に炎症はないか
- ・ 歯並びやかみあわせはどうか



じびかけんしん 耳鼻科検診

★ 耳そうじをしておきましょう。鼻もかんでおきましょう。

- ・ 耳や鼻やのどの病気はないか
- ・ 聞こえが悪くなっていないか



がんかけんしん 眼科検診

★ 眼鏡を使っている人は持って来ましょう。

- ・ 眼球の病気はないか
- ・ まぶたの内側に病気はないか
- ・ 視力が落ちていないか



- 健康診断の結果で異常があった場合や病院で精密検査を受けたほうがよい場合は治療のお知らせ用紙を配布します。早めに病院に行き、みてもらいましょう。
- 自分の普段の生活(食事や運動、姿勢やテレビやゲームとの距離など)を見直してみましょ
う。
- 気になることがある場合はいつでも担任または養護教諭までお知らせください。

できているかな？自分の生活をふり返ってみましょう。

「はい」か「いいえ」で答えてね。

1. 毎日、朝ごはんを食べている。
まいにち あさ た
2. 夜は、ぐっすり眠れている。
よる ねむ
3. 毎日、しっかり体を動かしている。
まいにち からだ うご
4. 毎日、うんちが出ている。
まいにち で
5. メディアの使用は、時間やルールを決めて守っている。
しょう じかん き まも



ゲームやスマホなどのメディア
機器を長時間使っていると、視力
低下や頭痛などの体の不調だけ
でなく、やる気がなくなったり、イ
ライラしたりと心や体への
影響も多くあります。ルールや
時間を守って使用しましょう。