



令和 8 年 5 月 1 日
江東区立豊洲北小学校
校長 佐藤 勝行
保健室 養護教諭



保護者の皆様へ

健康診断の結果について

健康診断の終わった項目から、受診の必要があるお子さんにお知らせを渡しています。学校での健診は、大人数を決められた時間で行っています。疑わしいものは全てチェックしています。「疑わしい」＝「異常」というわけではありませんので、ご了承ください。また、医療機関を受診されましたら、受診の結果を学校までお知らせください。健康診断の結果について、ご不明点がございましたら、保健室までご連絡ください。

また、4月にたくさんの保健関係書類をご記入いただきました。ご協力ありがとうございました。記入漏れがあった書類は、お子さんに返却しております。再度ご記入いただき、提出をお願いします。

運動会の練習が始まります

5月30日(土)の運動会に向けて練習が始まります。周りの児童やお子さん自身がけがをしないために、手足の爪の状態を確認してください。低学年のおさんは自分で爪を切ることが難しいかと思いますが、少しずつ自分でできるように練習していただければと思います。

また、汗をかいたまま一日中過ごす、寒暖差もあり、体調も崩しやすくなります。下着等の替えはお子さんとは相談してご準備ください。また、手を拭くハンカチとは別に、汗拭き用のタオルを持たせてください。ハンカチもタオルも毎日取り替えてください。

子どもたちの疲れがたまる時期です

進学、進級して間もない4月は、新しい環境に慣れるために、大変なエネルギーを使います。新学期の変化にとまどいを感じたり、がんばり過ぎたりする児童は少なくありません。ゴールデンウィークが終わる頃になって、心身の不調が現れることがあります。以下のことにあてはまるものはないか、お子さんの様子を見てください。

体に現れるサイン	心に現れるサイン	言葉や行動に現れるサイン
<input type="checkbox"/> だるい。すぐ疲れる。 <input type="checkbox"/> なかなか眠れない。 <input type="checkbox"/> 食欲がない。 <input type="checkbox"/> 朝、起きられない。	<input type="checkbox"/> いつもイライラしている。 <input type="checkbox"/> やる気が出ない。 <input type="checkbox"/> 物事に集中できない。 <input type="checkbox"/> ため息がよく出る。	<input type="checkbox"/> まちがうことが多い。 <input type="checkbox"/> 身だしなみを気にしなくなった。 <input type="checkbox"/> あまり話したくない。

以上のような様子からお子さんが気になる時、その他ご心配なことがありましたら、スクールカウンセラーに相談することができます。お子さんも保護者の方もご利用いただけます。火曜と木曜に出勤していますが、詳しい出勤日は、養護教諭へお問い合わせください。

新年度が始まって1か月がたちました。新しい環境でなんだか疲れたなあと感じている人もいませんか。そんな時には肩の力を抜き、のんびりと過ごす時間をとってリフレッシュしてみてください。

また、これからの季節は、「朝は寒いのに昼には暑い…」という日も増えてきます。脱ぎ着しやすい服装にするなど、体温調節を心がけて元気に過ごしましょう！

5月の予定



- 11日(月) 5年聴力検査・尿検査一次③(該当者のみ)
- 12日(火) 歯科健診(1、4年)
- 14日(木) 内科健診(5、6年)
- 18日(月) 視力検査(3年)
- 25日(月) 尿検査二次①(該当者のみ)
- 26日(火) 尿検査二次②(該当者のみ)

一日の元気のための朝の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。
毎日、この4つを意識して一日を始めてみましょう。

4つの約束

- 1 早起しよう
- 2 日の光を浴びよう
- 3 朝ごはんを食べよう
- 4 うんちを出そう

ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。