



2025/05/15 保健室

しんねんと
新年度がスタートし、1かげつ
1か月たちました。

はじ
初めての学校、
がっこう
あたらしい
新しいクラス、
せんせい
先生、
きょうしつ
教室・・・
がつ
4月は
いろいろ
こと
色々な
か
事が
変わりました。

みなさんの からだ・きもち
・・・つか
疲れていませんか？

あさ
朝・
にちゅう
日中・
よる
夜の
きおん
気温の
へんか
変化も
おお
大きく、
たいちようかんり
体調
むすか
管理が
じき
難しい
時期です。

せいかつ
生活リズムを
くす
崩さない
ようにし、
からだを
しっかり
やす
休める
じかん
時間
をつく
を作
りましょ
う。

じゅんび
準備を
はや
早めに
しているのに

あさ
朝になっ
て
ばたばた
してしまう
ことあり
ますね。

なに
何をする
のにどの
くらい
じかん
時間か
かるか
かくにん
確認し
てみよ
う。

自分の 時間 を書いてみよう

✓ 朝、家を出る時間 時 分

★どれくらいかかるかな？

☐ 着替え () 分

☐ 朝ごはん () 分

☐ トイレ () 分

☐ 歯みがき () 分

☐ その他 () 分

✓ 起きる時間 時 分

★体の疲れをとったり、勉強したことを忘れないようにするため、睡眠はとっても大切。

✓ 寝る時間 時 分

朝 からだの声を聞いてみよう



運動会練習が始まっています

①水筒（水・お茶・スポーツドリンク）

- お子さまと水筒の量を相談して、少ないようであれば、量を増やしてあげてください。
午前中で飲み終わってしまっている子が保健室に来ることがあります。
- 学校の水道のお水も飲めます。学校でも声をかけていますが、ご自宅でもお伝えください😊



②服装・着替え

- 汗をかくので、下着の着用があると下着が汗を吸います。吸湿性が高いものと汗が乾きやすいです。
- Tシャツ等着替えを持参させていただき、汗で濡れた場合は、各自着替えるようにしてください。



③タオル

- 汗を拭くタオルを持ってきている子が少ないように感じます。
水道で顔、手などを洗うだけでもすっきりします。その際に拭くタオルも持参してくると良いかと思います。

④体調管理

- 梅雨の気圧の変化がある時期での運動会練習になります。
新1年生は、疲れ等で体調不良になるかもしれません。
ご自宅でもいつもより注意深く、お子さまの様子を見ていただけたらと思います。



■定期健康診断・治療勧告書について

- 4月の保健だよりでお伝えした「健康診断」が始まっています。
- 定期健康診断の結果、治療や今後の学校生活で注意が必要な所見があった場合、
「治療勧告書」をお渡ししています。
治療が必要な場合は、早めに受診し、結果を担任までお知らせください。

■早退について

- 体調が優れない場合、検温し熱がなくても、感染症予防のため早退をお願いしております。
ご協力お願いいたします。
- お迎え場所は、職員室前にある会議室になります。
職員玄関からお入りください。
保健室の場合もあります。ご了承ください。



■色覚検査について

現在、学校の健康診断では色覚検査を行っていません。
色の見えにくさ、認識など、ご心配な方は担任までお伝えください。