



岩小ほけんだより 5月

令和5年5月
岩国市立岩国小学校

※おうちのかたといっしょ
よんでください。

新緑も美しくさわやかな季節になってきました。新学期が始まって1か月、これまでの緊張が疲れとなって出やすい時期でもあります。連休も始まり、気がゆるみがちですが、生活リズムを見直して、元気に過ごしましょう。



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?

しょうげきは ひる○すみ コイン
は○のひ みけ○こ

クイズ02 4つの絵の最初の言葉をつなげると?

① ② ③ ④

クイズ03 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!

まご さ ち よ
き あ は ん し

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...

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!

5月病になっていませんか?



こんなことをしてみましょう

何も考えない時間を作る ぐっすり眠る 信頼できる人に相談する 好きなことをする

朝ごはんて 3つのスイッチ ON!

ON 脳
脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

ON からだ
体温が上がり、活動しやすい状態になります。

ON お腹
胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

寝る前に OFF

テレビ タブレット スマホ ゲーム

メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前*にはしっかり「OFF」!

*日本眼科協会 HP「こどもの目」より

5月の予定

- 5月2日 心電図検査 (1年生)
※心電図検査を受けられなかった人は、5月12日に麻里布小で受診をお願いいたします。
- 5月11日 眼科検診 (全校児童)
- 5月18日 内科検診 (5・6年)
- 5月25日 耳鼻科検診 (1年、5の1、5の2)

歯科検診が終わりました

4月25日(火)の歯科検診の結果は当日の欠席者以外、全員にお配りします。むし歯などの異常が見つかった人は早めに病院へ受診してください。受診が終わったら、学校に受診・治療届けのご提出をお願いします。検診を受けることができなかった人や異常がなかった人も定期的に受診されることをお勧めします。

〈就学援助を申請している方へ〉
健康診断によりむし歯が見つかった場合は、就学援助決定後、医療券と歯科検診結果のプリントを持って受診してください。なお、医療券申請後、教育委員会から医療券が届くまで数日かかりますのでご了承ください。