



岩小ほけんだより 5月

令和8年5月
岩国市立岩国小学校

※お子様と一緒に読んでください。

新しい学年になって1か月。新しい環境にも慣れ、今まで緊張していた分のつかれが出てくる頃だと思えます。けがをしたり、体調を崩したりしやすいときなので、規則正しい生活を心がけて、毎日元気に過ごせるといいですね。

5月から運動会の練習が本格的にはじまります。元気に学校生活をすごせるように、ゴールデンウィークの連休も生活リズムがみだれないように気をつけましょう。



朝ごはんをしっかりと食べていますか？
朝ごはんを食べると、次のようないいことがあります。

体が目覚める
(胃腸が刺激され、体温が上がる)。



脳にエネルギーが補給される。



午前中から、勉強や運動などをがんばれる。



うちが出やすくなり、体の調子が整う。



上手に気分転換しよう!

新学年がスタートして1か月がたちました。新しい教室や先生、友だちとの出会いに緊張したり、不安になったりした人もいたでしょう。

知らず知らずのうちに、心と体に疲れがたまっているかもしれません。そんなときは、気分転換をしましょう。あなたは、どの方法を試してみたいかな？

- ぐっすり眠る
- 好きな音楽を聴く
- 体を動かす
- 好きな本を読む
- 絵を描く



いまからはじめる!ねっちゅうしようたいさく

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



歯科検診が終わりました

4月28日(火)の歯科検診の結果を当日の欠席者以外、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。



健康診断 続きます

5月 8日(金) 耳鼻科検診
(3年、5の1、5の2)



5月12日(火) 耳鼻科検診
(1年、5の3、5の4、
特支1・3・5年)

5月14日(木) 内科検診
(5・6年)

5月19日(火) 尿検査
(全学年)

5月21日(木) 内科検診
(3・4年)

5月28日(木) 内科検診
(1・2年、特支)

6月 4日(木) 眼科検診
(全学年)

