



5月5日は「こどもの日」で「端午の節句」とも言われ、子どもたちが、大きくたくましく育ってくれることを願い、成長をお祝いする日です。そして、「こいのぼり」とは、子どもたちが元気に育ち、将来立派に活躍してくれるようにという願いが込められています。

さて、新学期が始まって約1か月。新しい環境にも少しずつ慣れてきたところではないでしょうか。しかしその一方で、緊張が解けたことにより心身の疲れが出る頃でもあります。無理をせずに、自分の心や身体と相談しながら健康に過ごしましょう。時には保健室を頼ってくださいね。

～ 生活リズムチェック週間 開催！ ～

今年度も学期に1度の「生活リズムチェック」を行います。小学校も同日程でさわやか点検を行っています。第1回目は5月1日(土)～5月5日(水)のゴールデンウィーク中です！5日間の長いお休みです。日頃の疲れをリフレッシュしつつも、家族みんなで協力しながら生活リズムに気を付けて過ごしましょう！

5日間のチェックが終わったら、最後におうちの人に見せて、コメントをもらいましょう(*^o^*)

★ Check Point ★

No.1 : Sleep 「睡眠」



Step1

「自分の立てた目標時間」までに寝る・起きることができた。

Step2

「22時までに寝る」、「7時までに起きる」ことができた。



No.2 : Breakfast 「朝食」



Step1

赤・黄・緑の3色そろったバランスのよい朝食を食べることができた。

*朝、食欲がない人は、何か1口でも食べられるとよいですね。

Step2

自分でバランスを考えて朝食の準備をすることができた。

No.3 : Posture 「姿勢」



Step1

1日の中で2回、よい姿勢を意識しようと思うことができた。

Step2

1日よい姿勢を意識して生活し、姿勢を正すことができた。

No.4 : Dentifrice 「歯みがき」



Step1

1日3回歯をみがくことができた。

Step2

1日3回、5分間丁寧に歯をみがくことができた。

5月の保健関係行事

5月にも皆さんの健康に関わる行事がいくつかあります。

この機会に自分自身の身体についてゆっくりと考え、健康な心身を**Get**しましょう！

項目	日程	備考
生活リズムチェック	5月1日(土)～ 5月5日(水)	小学校と日程を合わせて行います。 ゴールデンウィーク中の生活リズムが乱れないよう、 家族で団結して取り組みましょう！
歯科検診	5月20日(木)	当日の朝、しっかりと歯みがきをしてきましょう。
学校保健委員会	5月25日(火)	今年のテーマは『姿勢』です。 皆さんは日頃、姿勢を意識して生活することができて いますか？これを機に姿勢を見直し、見た目も美しく なりましょう(*^o^*)
尿検査 予備日	5月7日(金)	今年度の尿検査最終日です。未提出の人は必ず保健室 へ提出をしましょう。
貧血検査・心電図検査 予備日	5月20日(木)	14:00から南知多町保健センターで行われます。 対象者には別途お知らせ用紙を配布します。



スクールカウンセラー 大八木 菜妃先生

5月来校日:13、20、27日(木) 6月来校日:3、10、17、24日(木)

毎月大八木先生が日間賀中学校に来校し、相談室を開放しています！悩み相談、世間話、何でもいいので気軽に話しに行ってみましょう！

保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。



保護者の方へ

生活リズムチェックについて

日間賀小学校と同じ日程で生活リズムチェックを行います。生活習慣を整えるためには、保護者の皆様のお力が必要です。ゴールデンウィーク中の生活習慣が大きく乱れることのないよう、学校と共に子どもたちを見守っていただけたらと思います。

また、今年度より保護者のコメント欄を設けました。お手数ではありますが、最終日に子どもたちが頑張れる一言を記入していただきますと幸いです。ご協力よろしくお願ひいたします。

色覚検査について

希望者を対象に色覚検査を実施します。希望される場合には、担任または養護教諭までご連絡ください。希望に応じて、随時、検査を実施します。なお、検査結果については、電話にて連絡させていただきます。

健康診断結果について

各健康診断が終わりましたら、結果をお知らせいたします。結果のお知らせは、受診をおすすめする生徒にお渡しします。学校での健康診断はスクリーニング検査(疑わしい人を選び出す検査)です。病院のように詳しい検査、判定ができるものではありません。病院受診をした結果「異常なし」と診断されることがありますので、ご了承ください。6月の個人懇談会時に健康診断一覧表をお渡しします。