



# ほけんたより

令和7年5月15日  
京都市立納所小学校  
校長 別井 真一  
養護教諭 押海 光



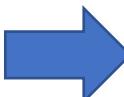
- |        |                    |
|--------|--------------------|
| 14日    | 眼科検診               |
| 16日    | 内科検診(4・5・6年生 ひまわり) |
| 20・21日 | 尿検査                |
| 21日    | 心電図(1年生)           |

## まいにちけんき ～ いいリズムで毎日元気♪ ～



### ★ 早寝

9時を目標に、遅くとも10時までには、ねよう！よく寝ると、いいことがたくさんあるよ！



### ★ 早起き

朝日をあびることで、体も心も(気持ちも)リラックスできます



### ★ 運動

日中は体を動かし活動しよう！体が気持ちよく疲れることで早寝につながります。骨もつよくなるよ！

## はやね はやお あさごはん 早寝・早起き・朝ごはん



### ★ 朝ごはん

朝ごはんで元気エネルギーをチャージしよう！



健康診断はあなたのからだのための時間です。  
自分の身体の様子を自分でも確認しよう☺

新しい生活にも慣れはじめめて  
体や心のつかれがでやすい時期です。  
自分の好きな時間をすごして  
心をホッとさせてあげましょう♥





# ほけんたより

保護者のみなさまへ

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。ご家庭でのお子さまの様子はいかがでしょうか。保健室では、子どもたちは緊張しながらも楽しんでいる様子が見受けられます。きっとご家庭では疲れが出ているかと思いますが、例年5月は心身ともに不調での来室やケガが起りやすい時期となっています。

そんな時期は特に朝ごはんを食べて体にも脳にもエネルギーをチャージする必要があります。

5月の保健指導では【早寝・早起き・朝ごはん】を合言葉に、良い生活リズムの習得を考えもらいました。また、ご家庭でもお話しいただけたら嬉しいです。



保護者の方へ /

お渡ししています 健康診断の結果を



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいことは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



なお、学校の健康診断は病気の可能性のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。



日中は暑くなってきました。

暑くなり始めの時期は熱中症が危険です!!

今から予防を始めましょう。

## そろそろはじめましょう 热中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう!



## 「ちょっと前向きになれるかも?」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイララモヤモヤする。  
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはあります。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。