

あた げくねん しゅうかん  
新しい学年がスタートしてから3週間です。  
さいしよ ふあん ねんせい やす じかん げんき そと あそ  
最初は不安そうだった1年生も、休み時間には元気よく外で遊んでいます。  
さいじょうきゅうせい ねんせい いろいろ ばめん かきゅうせい めんどう  
最上級生となった6年生も、色々な場面で下級生の面倒をよくみています。  
あた かんきょう で あ しんせん はんめん つか  
新しい環境や出会いは新鮮でワクワクする反面、けっこう疲れるものでも  
あります。休日は、ゆっくり休養をとるようにしましょう。

せいかつ ととの  
5月の保健目標 生活リズムを整えよう！



あした  
明日からゴールデンウィークです。学校がお休みだと、つい、夜遅くまで  
起きていたり、あさ ね  
朝はダラダラ寝ていたりしていませんか？



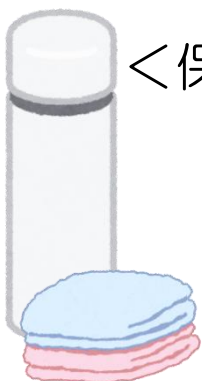
がつ うんどうかい れんきゅう あ れんしゅう はじ きおん あ  
5月は運動会があり、連休明けから練習が始まります。気温も上がり、  
あつ な からだ れんしゅう つつ  
暑さに慣れていない体で練習が続くと、バテてしまいます。

からだ ひころ せいかつ いちばん ね じかん お 起きる じかん  
バテない体をつくるためには、日頃からの生活リズムが一番です。寝る時間、起きる時間  
まも せいかつ ととの  
を守って、生活のリズムを整えましょう。

げんき じっし  
～元気カードの実施について～

うんどうかい げんき かつどう うんどうかい しゅうかん げんき  
みなさんが運動会で元気いっぱい活動できるように、運動会までの2週間、元気カー  
ドを実施します。はやね はやお あさ  
早寝、早起き、朝ごはん、メディアの4項目についてチェックします。

せいかつ ととの こま ひと  
なかなか“生活リズムが整わないよ～”と困っている人は、まずは「早寝」だけを  
がんばってみましょう。そうすると、はやね ち  
早起きができて、しっかり朝ごはんが食べられて、  
め さ あたま かっぱつ はたら きぶん あか  
シャキッと目が覚め、頭も活発に働くでしょう！気分も明るくなって、なにもかもが  
うまいく「ミラクルティ」になるかもしれませんよ♪



<保護者の方へ>

水筒と汗ふきタオル(ハンドタオル等)を持たせてください。  
運動量が増し、汗をたくさんかきます。

水分補給と汗の始末ができるよう、この2点は必ず持たせて  
いただきますよう、よろしくお願いします！

また、持ち物には名前を書いていただくよう、お願いします。

5月8日から、新型コロナウイルス感染症は5類の扱いになります

登校再開はいつになる?

“発症後、5日を経過し、かつ症状が軽快後1日を経過するまで”

(例) ①発症1日目から症状がない場合 ②発症5日目は症状あり6日目に症状が軽くなった場合

|               | 0日目 | 1日目  | 2日目  | 3日目  | 4日目  | 5日目  | 6日目  | 7日目 | 8日目 |
|---------------|-----|------|------|------|------|------|------|-----|-----|
| ①             | 発症  | 症状なし | 1日   |      |      |      | 登校   |     |     |
| <b>出席停止期間</b> |     |      |      |      |      |      |      |     |     |
| ②             | 発症  | 症状あり | 症状あり | 症状あり | 症状あり | 症状あり | 症状なし | 1日  | 登校  |
| <b>出席停止期間</b> |     |      |      |      |      |      |      |     |     |

必ずこの期間を守ってください。元気な様子だとしても、他の人にうつす可能性があるため、登校は控えていただきます。



★給食後の歯みがきを再開します★

新型コロナウイルス感染症対策のため、中止していた給食後の歯みがきを再開します。歯みがきセットの準備をお願いします。

歯ブラシ

プラスチックのコップ

はみがき粉 (必要な人のみ)

→ 巾着袋にに入れて持ってきましょう。

\*やくそく\*

① 友だち同士での貸し借りはしません。

② 金曜日には持って帰って洗いましょう。

③ 水道はゆすり合いましょう。

◎健康診断がはじまっています



先日より行われている定期健康診断の結果は、異状がみられたお子様にのみ、治療勧告のお知らせをお渡しします。受け取られたら、ぜひ早めの受診をお願いします。特に、運動会、水泳は健康でなければ参加できません。それまでに受診していただくよう、お願いします。

なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものであり、病院で詳しく診てもらった結果「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。



5月のほけん行事

9日(火) 歯科検診(全学年) 8:45~

※あさの歯みがきをしてきましょう!

11日(木) 眼科検診(全学年) 14:30~

16日(火) 耳鼻科検診(全学年) 13:30~

6月中には健康手帳を配布します。