



2025.5.2  
正院小学校

吹く風がさわやかになってきました。5月はおだやかですごしやすい季節ですが、そろそろ新学期の緊張がとけて、つかれが出やすい時期です。お天気のよい日は外で明るくあたたかな日差しをあびて元気を充電しましょう。

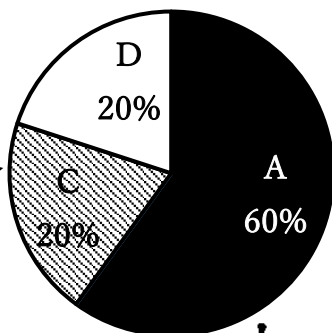
## 5月のめあて：健康診断を通して自分の体を知ろう

### 正院っ子の体のようす

※4月に行った検診の結果です！！

#### 【視力検査】

教室のどの位置でも黒板の字が読める人が6割！



#### 【歯科検診】

半数がむし歯ゼロ！



### 5月の予定

- 13日(火) 尿検査(1・2次)
- 15日(木) 心臓検診(1年生)
- 20日(火)～19日(月)  
心のふれあいウィーク
- 23日(金) 耳鼻科検診(1・2年生)
- 28日(水) 尿検査(2次)
- 26日(月) 生活リズムアンケート
- 29日(木) 内科健診

保護者の方へ

健康診断の結果を  
お渡ししています

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・むし歯など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってきたりするものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、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。

# みつめよう、心とからだ

## 心にもお薬をあげよう!

げん き て 元気が出ない    イライラする    つが かん 疲れを感じる    しょくよく て 食欲が出ない  
 がっこう い 学校に行きたくない    やる き て やる気が出ない    す 好きなことも楽しくない  
 ず つう ぶく つう 頭痛や腹痛がある    なかなか ねむ 眠れない    なかなか 起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

あ ば あい こがつびよう 当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活  
 リズムがかわっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、  
 自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まっても  
いいんだよ



そんなときは  
 肩の力を抜いて、  
 こんなことをしてみても  
 どれも心のお薬になるよ。

### おうちの人や友達と話す



ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも  
 気持ちが軽くなることがあります。

### 睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたり  
 しないのが早く寝るコツ。

### ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体  
 の余裕がなくなることがあります。自分のペースを大切に。

### 適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体を  
 リフレッシュできます。

どれをためしてもなかなか良くならないときは、保健室や病院で相談してくださいね。

### 5月のスクールカウンセラー来校日

14日(水) 8:50～12:20 表 S C  
 15日(木) 14:00～17:00 佃 S C  
 28日(水) 9:20～16:20 表 S C  
 29日(木) 14:00～17:00 佃 S C

※今年度は 表 広大先生・佃 菜穂先生の2名  
 の S C が月に2回来校されます。

※ご家族の方でスクールカウンセラーと  
 の面談を希望される場合は、時間を調整  
 しますので、前日までに正院小・田保  
 (TEL. 82-0404) あてご連絡ください。

