



下野市立吉田東小学校  
令和3年4月30日

## 5月保健目標：規則正しい生活をしよう

あたらしいかんきょうになって1かげつがたちました。がっこうせいかつになれましたか？あしたからゴールデンウィークです。おでかけできないいまだからこそ、おうちでゆっくりつかれをとるのもいいですね。  
“おうち時間”を大切にすごしてくださいね。



しんがっきがはじまって、ひとつき

## からだ こころ 疲れていませんか？



- あたまが痛い
- なんとなくだるい
- お腹が痛い
- あさ、起きづらい
- 食欲がない
- よる、眠れない
- めまいがする

- 落ち着かない
- やる気がでない
- イライラする
- 気持ちが沈む
- 不安やあせりを感じる
- 集中できない
- なにをするのも面倒くさい

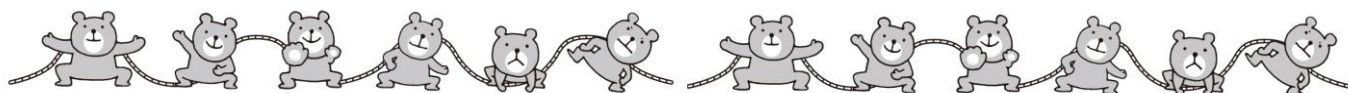


# ◇今後の健康診断の予定◇

日にち	検診	時間	対象
5/11 (火)	内科検診	9:00~	全学年
12 (水)	腎臓検診2次	朝	対象者
17 (月)	心臓検診1次	AM	1・4年
6/1 (火)	眼科検診	13:00~	全学年
10 (木)	耳鼻科検診	8:30~	全学年
	歯科検診	13:00~	全学年
14 (月)	心臓検診2次	AM	対象者



4月に引き続き、5月も健康診断が行われます。自分のからだの成長を知ることができ  
 大切な検査です。約束ごとを守って受けましょう。



保護者のみなさまへ

## ○歯みがきについて

新型コロナウイルス感染症対策として、学校での給食後の歯みがきを現在実施していません。そのため、お子さんが学校から帰られましたらご家庭での歯みがきをお願いいたします。特に、生えだての永久歯はむし歯になりやすく注意が必要です。いつもより念入りの歯みがきをご家庭で行ってくださいますようお願いいたします。

## ○ゴールデンウィークの過ごし方について

日頃より感染症対策にご協力いただき、ありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症ですが、首都圏や関西圏を中心に感染者が増加しております。それを踏まえ、ゴールデンウィーク中の都道府県をまたぐ移動や不特定多数が集まる場への外出はお控えください。長期化するコロナの影響で苦しい時期が続きますが、一日でも早く以前の生活の戻れるよう皆さんで協力していきましょう。今は我慢の時期です。

