

すこやか5月

れいわ ねん がつ にち
令和6年5月2日
はにゅうしりつかわましたしょうがっこう
羽生市立川俣小学校

ほけんだより
*お家の人と一緒に読みましょう

しんねんど はじ げつ あたら せいかつ な がつ がんば きんちよう
新年度が始まって1か月。新しい生活にも慣れましたか？4月に頑張ったり、緊張したりしたぶん、5月は疲れが出やすいです。困ったな、元気が出ないな、という時は、おうちの人や先生に伝えてくださいね。

がつ やす ひ おお せいかつ くず やす ひ はやねはやお げんき す
5月はお休みの日が多いので、生活リズムも崩れやすいです。お休みの日も早寝早起きをして元気に過ごしましょう。

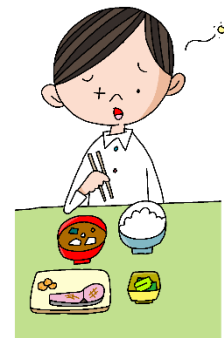
つか それ 疲れているサインかも？



やるきが出ない



お腹がいたくなる



食欲がない

つか おも 疲れたなと思ったときにためしてみよう



だれ じぶん きもち はなす
誰かに自分の気持ちを話す



す 好きなことをする



ゆっくり休む

ともだち 友達とうまく いる！？



ともだち どうつきあ いか わ かならないと悩んでいませんか。実はそう悩む人は少なくありません。「あの人は付き合い上手で良いな」と思っている、以外に本人は悩んでいることもあります。友達と楽しく和やかに付き合いたいなら、こんなことを意識してみませんか。

あたま ひてい あいて はなし き
・頭から否定せず、相手の話を聞く

ひと わらくち い
・人の悪口を言わない

みえ や いじ は 張らない

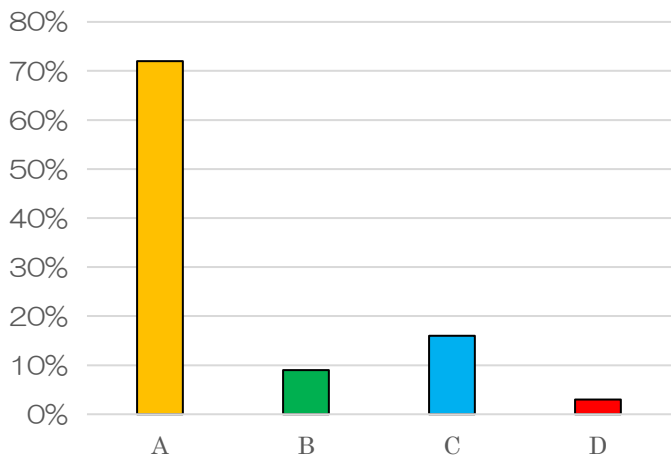
ただし、あいて き づか 気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友達の数が多いほどいいわけでもありません。よい友情はゆっくり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。



しりょくけんさ けっか ~視力検査の結果~



令和6年度



近視を防ぐためには、ゲームの時間を短くする、早寝早起きで睡眠時間をしっかりとる、遠くを見るなどして目を休ませるといったことも大切です。でも、それよりももっと簡単で効果があるのが「外遊び」です。たとえば、屋外にいる時間が長いと、ゲームや勉強など近くを見る時間が長くても、近視発症率が上がらないという報告や、屋外にいる時間を1日2時間以上確保すると近視の発症リスクを下げるという報告があります。



保護者の方へ

*歯・口の健康週間の取組について



6月4日~6月10日は、歯と口の健康週間です。川俣小学校では歯や口の健康に関する標語や絵・ポスターの作成をお願いしています。お手紙と所定の用紙を配付しましたので、内容をご確認ください。ご家庭で作成していただき5月7日(火)までに提出してください。ご協力よろしくお願いいたします。

ひょうご標語

- ・はっきり大きく、黒のペンで書いてください。
- ・枠の中に学年・名前を書いてください。

○
○
○
○
○
○
○
○
○
○
年
な
ま
え

え絵・ポスター

- ・うらに学年・名前を書いてください。

けんこう しんだん

*健康診断について

4月・5月に健康診断を行っていますが、病気や異常の疑いがある場合には、治療のお知らせをお渡ししています。お知らせが届きましたら、早めに専門医で受診し、その結果について学校にお知らせください。

※歯科健康診断結果については、全児童に配付します。

お子様が持って帰ったお知らせをご覧になり、治療が必要な場合は、歯科医を受診してください。



5月の保健行事

- ・5月22日(水)尿検査二次
- ・5月27日(月)親子歯みがき教室
- ・5月29日(水)尿検査二次予備日

5月の保健目標

- 保健：身のまわりをきれいにしよう。
- 給食：よい食べ方を身につけよう。