



令和元年5月8日  
新座市立栗原小学校  
養護教諭 佐藤史織

年号が変わり、10連休という大型連休が明けました。草木の緑が鮮やかになり、生き生きとした動植物の活動的なエネルギーを感じる季節です。子どもたちも5月病にも負けず、天気の良い日には外で元気よく遊ぶ姿を見かけます。

この時季は楽しいことや新しい出会いがたくさんある一方で、環境や生活リズムの変化によりストレスが溜まりやすい時期でもあります。大人も子どもも新しい環境には気をつかうものです。規則正しい生活を心がけ、子どもたちの健やかな成長を見守っていただきますようお願いいたします。

## 今月の保健行事

- |          |                         |
|----------|-------------------------|
| 5月 9日(木) | 眼科検診                    |
| 13日(月)   | 尿検査二次配付                 |
| 14日(火)   | 耳鼻科検診、尿検査二次提出           |
| 15日(水)   | 尿検査二次提出予備日              |
| 16日(木)   | 内科健診                    |
| 17日(金)   | 脊柱側弯検診(5年)              |
| 20日(月)   | 心臓検診(1年)                |
| 29日(水)   | 歯科健診、心臓検診予備日(新座市民総合体育館) |



保護者の方へ

## 健康診断の結果をお知らせしています

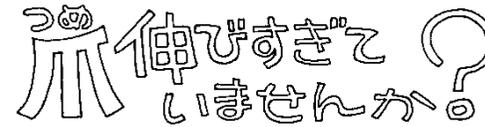


4月から6月にかけて、健康診断が続きます。学校では病気や異常の疑いがある人すべてに、『受診のおすすめ』を渡しています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があったというわけではありません。

もし病気があっても、早く見つけられれば早く治療を始められます。なるべく早い受診をお願いいたします。

※特に、耳鼻科・眼科は水泳学習が始まる前までに受診し、報告をお願いいたします。

## 今月の保健目標 けがに気をつけよう



爪には指先を保護したり、力を入れるときに支えたりする役割があります。しかし、伸びすぎると爪が運動・作業時の邪魔となり、割れて痛い思いをしたり、周囲の人を傷つけたりしてしまいます。

爪の伸びるスピードは、指によっても多少異なりますが、健康な成人で1日約0.1mmとされています。また、冬よりも夏の方が爪の伸びが早くなります。

手のひら側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいがちょうどよい長さです。運動会練習が始まり、大勢で運動する機会が増えるこの時期、お子さまの爪の長さを確認していただきたいと思います。



今後は25日の運動会に向けた練習が始まります。運動量の増加に加えて、気温の差や日差しが強さもあり、体力の消耗が大きくなります。帰宅後の過ごし方を工夫させ、子どもたちが十分に力を発揮できるよう、ご協力をお願いいたします。

## ハンカチ・ティッシュを忘れずに!

ハンカチ・ティッシュを持ち歩いていない子が目に付きます。突然のけがや、普段の手洗いなど、いつでも使えるように、毎日ハンカチ・ティッシュを持たせてください。

