

# すこやか

藤沢市立俣野小学校  
2026. 5. 1

新しい1年がスタートして1ヶ月がたちました。新しい教室や

新しいお友達にはなれましたか？新学期が始まって1ヶ月の間、ま

わりの変化になれようとがんばっていたみなさん、きっとだんだん

疲れがたまってくるころかと思えます。そのせいか、風邪でお休みする

人も増えてきています。早寝・早起きをこころがけ、

無理をせずゆったりと生活してください。そして何

かこまったことがあったら相談してくださいね。



## 《5月以降の健康診断日程》

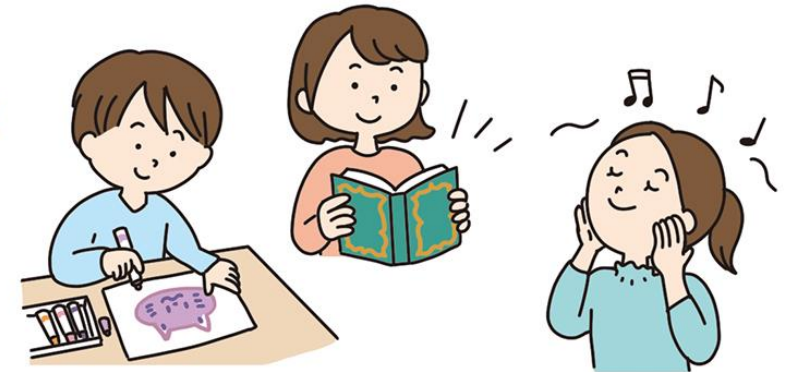
5月12日(火)	尿検査 二次検査	対象児童、未提出者のみ
14日(木)	歯科検診	全学年
21日(木)	眼科検診	全学年
27日(水)	内科検診	全学年
6月 2日(火)	やつがたけやがいたいけんきょうしつまえけんこうしんだん 八ヶ岳野外体験教室前健康診断	5年生児童のみ
3日(水)	耳鼻科検診	2・4・6年・またの学級
16日(火)	せきちょうそく しょうけんしん 脊柱側弯症検診	対象児童のみ

## 上手に気分転換しよう!

新学年がスタートして1か月がたちました。新しい教室や先生、友だちとの出会いに緊張したり、不安になったりした人もいたでしょう。

知らず知らずのうちに、心と体に疲れがたまっているかもしれません。そんなときは、気分転換をしましょう。あなたは、どの方法を試してみたいかな？

- ぐっすり眠る
- 好きな音楽を聴く
- 体を動かす
- 好きな本を読む
- 絵を描く



## 朝の生活リズムが元気のカギ!

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行き、排便習慣を。

## 保護者の皆様へ

新年度が始まりあっという間に1ヶ月が経ちました。お子さまの様子はいかがでしょうか？新しいクラス、新しい環境に慣れるため一生懸命だった子どもたちは、疲れが見える頃かと思います。特に1年生は、新しいお友だちや上級生とも出会い、給食も始まり、大きな生活環境の変化で疲れがたまっているように感じます。そんな子どもたちを支える家族の皆様も一緒だと思います。ゴールデンウィークは、ゆっくりと過ごし体を休めてください。

健康診断が終わり次第、随時受診が必要なお子さまに「受診のお知らせ」を配付しています。お知らせをもらった場合は、なるべく早めに専門医にご相談ください。なお、学校での健康診断はあくまでスクリーニングです。受診した結果、「異常なし」と診断される可能性もありますのでご了承ください。また、すでに、主治医に受診済みの場合には、改めて通院する必要はありません。その旨ご記入いただき、担任までご提出ください。

右の表は、感染症の出席停止期間一覧です。もし診断を受けた場合には、出席停止となりますので、学校までご一報ください。ご協力よろしくお願いいたします。

### 《内科検診のお知らせ》

5月27日(水)に、全校児童を対象とした内科検診があります。内科検診では、皮膚の状態をみたり、背骨の成長の様子をみたり、呼吸の音を聞いたり、心臓の音を聞きます。聴診器で音を聞く時には、洋服の上からだと、洋服の厚みのせいで聞こえづらかったり、布がこすれた音が邪魔をして、よく聞こえないことがあります。聴診器を洋服の下に入れて音を聞くことがありますので、ご理解ご協力をお願いします。なお、検診の際に洋服を脱ぐ必要はありません。