

かぜの丘

九沢小学校ほけんだより
令和8年5月7日



新生活が始まり1か月が過ぎました。少しずつ新しい環境に慣れてくる半面、疲れが出やすい時期です。5月にはゴールデンウィークがありました。皆さんはどう過ごされましたか？大型の連休では、旅行など普段とは違う生活をして過ごすことも多いと思います。連休明けには子どもたちの生活リズムが崩れてしまうことが考えられます。生活リズムの乱れは、身体の不調はもちろん心の不調にもつながります。心身ともに健康な生活ができるよう、生活リズムカードを使って生活リズムを見直してみてください。

正しい生活リズムカードを書こう！

早寝

・成長ホルモンは、午後9時から12時の間に最も多く分泌されるため、この時間帯にぐっすり眠っていることが大切です。

早起き

・朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、24時間のリズムが調整されます。

朝ごはん

・朝ごはんはエネルギーを補給することで、体と脳の動きが活発になります。

*期間：5月8日(金)～14日(木)

*提出：5月15日(金)

*方法：毎朝、自分でたてた目標が達成できたかを○×でチェックする。

*ご家族へのお願い

- ・目標をたてるときのご助言
- ・毎朝のチェック時のサインなど
- ・就寝時刻、起床時刻の言葉かけ
- ・朝ごはんの準備 など

5月の健診予定

- 7日(木)：2年生内科検診
- 14日(木)：眼科検診(1・4年生、対象者)
- 21日(木)：耳鼻科健診(1・4年生、対象者)
- 26日(火)：尿検査 3次
- 28日(木)：歯科検診

- 12日(火)：尿検査 2次
- 18日(月)：6年生内科検診
- 25日(月)：5年生内科検診
- 27日(水)：1年生内科検診
- 29日(金)：心電図検査