

木下小のみなさんと保護者の方へ

## 風薫る季節になりました



木々の緑がとても優しく、心穏やかな気持ちになります。  
 新しい生活が始まって1ヶ月。新しい生活に慣れたでしょうか？なんとなく気疲れしていたり、周りのペースに乗り切れず不安になったりしている人もいるかもしれません。  
 困ったり、疲れたりした時には信頼できる人に相談してください。助けてと言える力はとても大切な力です。助けてもらった人は助けてあげられる人になります。  
 保健室も、何かあったらいつでも一緒に考えたいと思っています。

### 5月の保健目標

## 生活のリズムをととのえよう



今後のコロナ感染状況により日程等の変更や、実施できない検査もあるかもしれません。その際は、改めてお知らせします。

生活のリズムを整えるのは、大人も子どもも大変だと感じています。時間に関係が無く、楽しめる物がたくさんあります。ゲームもDVDもYouTubeも録画した番組も……。自分にとって楽しみな、都合の良い物がたくさんです。

「見たいテレビ番組が終わった後はつまらないから寝る」とか、「楽しみがテレビしかなくて、家族の誰かに優先権が移ったから諦めて寝る」とか、そういった切り替えのポイントが少なくなりました。YouTubeなどは、次々興味のあるような物を選んで提供してくれるし、嫌ならとばして次にいける。

そんな条件の中で、規則正しく生活するのはやはり大変だと思います。理想の生活は、朝早く起きて、昼間は十分体を動かす。夜は疲れて寝てしまう。それができたら、昼間の生活がより充実して、持っている能力が十分発揮でき、学習も身につくのだと思います。

できる・できないは別として、まず、一日をどんなリズムで過ごしたいか、家族で一緒に考えてみるところからはじめてみませんか？

朝起きる時刻 ( 時 分 )  
 朝ご飯の時間 ( 時 分 ~ 時 分 )  
 家を出る時刻 ( 時 分 )  
 学校から帰る時刻 ( 時 分 )  
 宿題をする時間 ( 時 分 ~ 時 分 )  
 夕飯の時間 ( 時 分 ~ 時 分 )  
 お風呂の入る時間 ( 時 分 ~ 時 分 )  
 自由時間 ( 時 分 ~ 時 分 )  
 ねる時刻 ( 時 分 )

月	日	曜日	保健関係行事予定
5	13	木	心電図検査(1年生) 小児生活習慣病予防検診(5年生)
5	14	金	内科健康診断(1年生・2年生)
5	18	火	内科健康診断 (3年生・くすのき・ひまわり)
5	25	火	内科健康診断(4年生)
5	26	水	内科健康診断(6年生)
5	27	木	尿検査2次(対象者)
5	28	金	尿検査2次予備日(対象者)
5	31	月	脊柱側彎症スコリオ検査(5年生)
6	4	金	尿検査2次予備日(対象者)
6	8	火	眼科健康診断(1年生)
6	9	水	内科健康診断(5年生)
7	5	月	脊柱側彎症低線量X線検査(対象者)
8	6	金	心電図予備日

心電図検査・内科健康診断・脊柱側彎症スコリオ検査については、その検査内容の特性から、脱衣を伴うこととなります。会場は男女を入れ替え制にすること、脱衣の場所を個別に作るなどプライバシーに配慮して実施いたしますので、ご理解をいただきたいと思います。  
 不安なこと不明なこと等がありましたら、お知らせください。