

# きらっと★

令和4年 5月12日  
宗像市立南郷小学校  
養護教諭 吉永直美

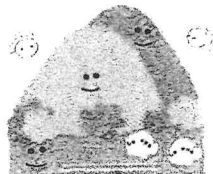
五月



## め には 青葉、山ほととぎす、初鯉

季節を感じる大好きな俳句です。俳句のことは、詳しく(というよりも全く)分かりませんが、新緑の美しい5月になると、思わず口にする一句です。ゴールデンウィークも天候に恵まれ、山の緑のグラデーションが本当にきれいでした。みなさんは、どのような休日でしたでしょうか。

5月も中旬に入り、気温の上昇だけでなく、蒸し暑さも加わってきます。昨年度の5月・6月は、けが人よりも体調不良を訴える人の来室が増加しています。これからの体調管理を意識して行っていきましょう。



## 一日を元気にスタートさせる

### 朝ごはん、食べていますか？

エネルギーが届けられて、脳の働きが活発になる。

体温を上げて、体を活動しやすい状態にする。



腸が刺激されて、排便のリズムがつけられる。

給食時間は、水・木・金曜の場合、12時35分～給食の準備です。午前中の活動をしっかり行うためにも、朝ごはんを食べて、元気にスタートさせてください。

※朝ごはんと一緒に水分もとろう！



## 学校医による健康診断が始まります！

発育測定や視力検査は終わりましたが、5月からは、内科検診など、病院の先生による診察があります。

### 《今後の予定》

- 5月18日(水) 耳鼻科検診 (1年生・4年生)
- 5月26日(木) 内科検診 (1年生・3年生・5年生)
- 5月27日(金) 眼科検診 (1年生・4年生)
- 6月2日(木) 内科検診 (2年生・4年生・6年生)

「結核健診問診票」と、「運動器検診問診票」を提出してください。

問診票(2部)に必要事項を記入の上、封筒に入れて学校に提出してください。

締切：5月18日(水)まで



## 新学期がスタートして、ひと月がたちました

### ～心身の疲れが出やすい時期です～

新しい友達やクラスの雰囲気にも慣れ、少しずつ緊張もほぐれてくるころだと思います。学習やさまざまな活動は増えていきますので、知らないうちに体力を消耗したり、困ったことが出てきたりするかもしれません。

お子さんの様子に変わりはないが、表情や食欲にも注意してみたり、話を聞いたりしてみてください。

