

えかお

令和5年4月28日
柏崎市立二田小学校
No. 3

新年度が始まってもう少しで1か月が経ちます。新しい教室、新しい先生、新しい教科書など、4月は新しいことがたくさんあり、そろそろ体とところの疲れが出てくる時期です。

明日からゴールデンウィークが始まります。疲れた体とところをリフレッシュしつつも、「早ね・早起き・朝ごはん」などの生活リズムは乱さないように気をつけていきましょう。

ゴールデンウィーク

GWも

正しい生活リズムで
過ごそう

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!!



はやお 早起きして朝日をあびる



ちようしよく 朝食をたべてエネルギー補充



まいあさ 毎朝きもちよく排便する

4月の健康診断の結果をお渡しします

本日、全員に「発育測定カード」と、視力検査・歯科健診の結果、検査・治療が必要なお子さんには「結果のお知らせ」をお渡ししました。

子どもたちが歯の痛みや黒板などの見えづらさがなく、安心して学校生活を送れるよう、「結果のお知らせ」を受け取られたら早めの受診をお願いいたします。

また、中身を受け取られましたら連絡封筒に日付を記入し押印の上、学校に返却をお願いいたします。



むし歯は自然に治ることはありません。「乳歯はいずれ抜けるから」と、乳歯のむし歯を放置しておくと、永久歯にも悪い影響が出てくる場合があります。歯は一生つきあっていく大切なものです。乳歯のむし歯も、永久歯のむし歯もしっかりと治療していきましょう。

5月病に注意して！

からだ こころ
疲れていませんか？



気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりする状態が、ゴールデンウィーク頃から見られることがあります。こうした状態は、「5月病」と呼ばれ、進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、まじめな人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。ゴールデンウィーク後にこうした状態が出てきた人は、生活リズムを整え、自分なりの方法でリフレッシュしていきましょう！

- ☐ モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- ☐ 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- ☐ 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

自然の

「癒やし」

に触れてみて



5月4日はみどりの日。
自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

目

からの癒やし

「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。

耳

からの癒やし

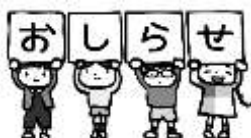
小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。

鼻

からの癒やし

森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。

部屋にこもりがちなあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。



◆5月17日(水) 眼科検診 1・3・5年

当日は前髪が目にかからないように、前髪が長い人は前髪をピンで止めてきてください。

◆5月19日(金) 耳鼻科検診 1・3・5年

事前に耳の掃除をしてきてください。(簡単に取れるものだけで構いません。)

◆5月23日(火) 内科検診 全学年

心配なこと、学校医の先生に相談されたいことがあれば、事前に学校にお知らせください。

◆5月17日(水) より、フッ化物洗口を始めます。

※手洗い場が密にならないように、1・3・5年生は水曜日、2・4・6年生は木曜日の朝にフッ化物洗口を行います。

朝の歯みがきを丁寧に行うことで、フッ化物洗口の効果がより得られます。忙しい朝ですが、一言声をかけていただくとありがたいです。