



5月14日  
保健室 白川

5月も半分が過ぎました。九州南部は、梅雨入りが発表されました。熊本県も、いつもより早い梅雨入りが近づいてるような天気が続いていますね。少しずつ気温も上がり、汗をかき季節になってきたので、汗を拭くタオルや下着の替えなどを準備しておくといいですね。



## ～ 5月の保健行事 ～

検診があと3つ予定されています。それぞれの検診での「おねがい」をしっかりと確認して、検診を受ける準備をしておいてください。そして、検診の前と後には、診ていただく病院の先生に気持ちの良いあいさつをするようにしましょう。

日にち	対象	検診内容	おねがい
5月20日(木) 13:30頃～	ぜんがくねん 全学年	がんかけんしん 眼科検診 *目に病気や異常がないかを調べます。 	☆前髪が少しでも目にかかる人は、じゃまにならないようにピンなどでしっかりとめておきましょう。 ☆めがねを持っている人は、必ず持ってくるようにしましょう。
5月20日(木) 11:30～ 12:00	ねんせい 1年生  ねんせい 4年生	しんぞうけんしん 心臓検診 (心電図検査) *心臓に異常がないかを調べます。 	☆体育服を忘れずに。 ☆検査の前は、静かにすごしましょう。 ☆前日は、お風呂に入り、体をきれいにしておきましょう。
5月28日(金) 14:10頃～	ぜんがくねん 全学年	じびかけんしん 耳鼻科検診 *耳・鼻・のどなどに病気や異常がないかを調べます。 	☆耳が見えるように、髪の毛は結んでおきましょう。 ☆耳を掃除しておきましょう。

検診後に検診結果を配付します。異常があった人は、検診結果の用紙を持って、できるだけ早く病院受診するようにしましょう！

# いわの岩野っ子ががんばりウィークが始まります！

基本的な生活習慣の定着のため、毎月19日の週に「岩野っ子ががんばりウィーク」の取組を行います。1週間のめあてや起きた時間や朝食を食べたかを1週間記録していきましょう。新型コロナウイルス感染症などの病気にかかりにくくするためには、毎日規則正しいリズムで過ごすことがとても大切なので、自分から進んでできるようにしましょう！

規則正しい生活リズムにするために自分でできることを考えてみましょう。2年生以上は、昨年度の結果をふりかえって考えてみるのもいいですね。

目標時間は、めやすの時間を参考にして決めましょう。自分で決めた目標時間をしっかりと意識して生活するようにしましょう。

毎日お家の人からサインをもらうようにしましょう。サインをもらうときに、1日の生活リズムの反省をお家の人としてみるのもいいですね！

## いわの岩野っ子 がんばりウィーク

今年 月 日 名前

**今週のめあて**

**めやすの時間**

ねる時刻：1・2年生午後9時  
3・4年生午後9時30分  
5・6年生午後10時  
テレビ・ゲーム：0～2時間まで

**自分の生活リズムをチェックしてみよう！**

	5/17(月)	5/18(火)	5/19(水)	5/20(木)	5/21(金)	5/22(土)	5/23(日)
起きた時刻 目標 時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
朝食 (○・×)							
テレビ・ ゲームの時間 目標 分以内	分	分	分	分	分	分	分
1日3回 の歯磨き (○・×)							
水uppこ家庭の ひらめき 日の取組ができた できたに○をつける							
ねた時刻 目標 時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
おうちの人の サイン							

**1週間をふりかえろう** \*習がしたことや習したいことをくわしく書こう。

**お家の方から一言**

## おうちの方へ

水上村では、毎月19日を「水上っ子家庭の日」と定めています。「岩野っ子ががんばりウィーク」もそれに合わせ、毎月19日の週に実施していきたいと思えます。

本年度より、取組期間中は毎日ご家庭からサインをしていただく欄を設けました。毎日、お子様の1日の生活習慣はどうだったのかを確認をしていただき、声かけをしていただければと思えます。お子様の基本的な生活習慣確立のために、学校と家庭とで連携をして取り組んでいきたいと思っておりますので、ご協力よろしくお願い致します。

また、結果については、学校のホームページにも掲載をしたいと思えますので、ぜひご覧いただけたらと思えます。