



はや早いもので、5月になりました。新しい担任の先生や新しい教室に慣れてきた頃でしょうか。しんねんど 1 かげつ、季節の変わり目でもあり、つかれがやすい季節です。大人も子供も、たくさんねむり、がんばりすぎないようにしましょう。また、あさはたいようのひかりをあび、えいようまんてんのちようしょくをたべ、しあわせホルモンがたくさんでるよう心がけましょう。

がんばりすぎてない？

# やす **休むサイン** をみ 見つけよう

こころ 心のサイン	からだ 体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気がでない	<input type="checkbox"/> あたまなかいた 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> ふあん 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> なか お腹がすかない
<input type="checkbox"/> がっこう 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> よる 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それはこころからだ「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。かた ちから ぬす 肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってりフレッシュしよう。



## ～保護者の方へ おしらせ～

内科検診の学年割り振りが変更になりました。どちらも開始時刻は14:00です。お手数おかけいたしますが、お子様の検診日をご確認いただき、可能な限りお休みのないようお願いいたします。

変更前	変更後
5月19日(火) 低学年	5月19日(火) 1・3・6年生
5月26日(火) 高学年	5月26日(火) 4・5・2年生



# 急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で  
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な  
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは  
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり  
紫外線を避けよう

## ～スクールカウンセラーの先生を紹介します～

### ★スクールカウンセラーってなあに？

スクールカウンセラーは、学校の子供たちや保護者の方の、悩みや困ったことを、そっと支えてくれる「心の専門家」です。友達のけんかや、関わり方への不安、学校に行きたくない気持ちや、勉強・家庭のことで困っていることなど、いろいろなことを相談することができます。

### ★龍野小に来てくれる先生は…？

昨年度と同じ先生が来てくださいます。

### ★いつ来てくれる？

第1回目は、6月5日（金）です。

「話を聞いてもらいたい」「カウンセリングを受けたい」と思ったら、いつでも保健室に相談してください。



保護者の方も、お気軽にお問い合わせください

～保護者様～

## 視力・聴力検査の結果を配付しました

先月、4月13日に実施した視力・聴力検査で受診が必要と判断された児童へ、検査結果（視力検査結果のお知らせ）を配付しました。

封筒に入れ配付をしておりますので、ご家庭で確認され、早めに受診をしていただきますようお願いいたします。

なお、異常の見られなかった児童へは配付をしておりません。ご承知おきください。



※封筒は今後も検診結果配付に使用しますので、お早めに返却をお願いいたします