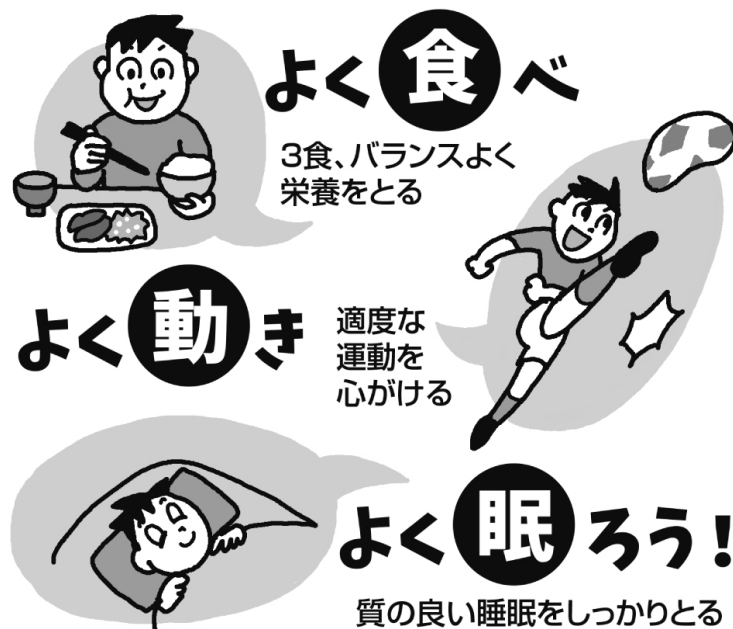


令和3年5月6日
西東京市立住吉小学校
校長 寺尾 千英
養護教諭 平松 真理

しんねんど
新年度がはじまって1か月・・・。
がっこう
学校では皆さんの元気な声が毎日響いています。さて、
ゴールデンウィーク明けの5月は疲れが出やすいと言われています。「新しいクラスにも少し
な
慣れてきたかなあ」と思ったら、「なんだかからだ
がだるいなあ」「少し気分が落ち込むなあ」なん
てことがあるかもしれません。そんな時は、いつもより早く寝て、たくさん睡眠をとったり、
じぶん
自分が好きなことをしてひとやす
みしてくださいね。

「げんきいっぱいカード」に取り組みます

5月10日（月）～5月14日（金）まで、「げんきいっぱいカード」に取り組みます。
子どもたちが自分の心と体の健康について考え、よりよい生活をしようとする目標と意欲
を持たせるための機会とすること、生活リズムを整え免疫力をあげ、よりよく生活していく
ためのスキルや気持ちを育てていくことをねらいとしています。



起きる時刻、寝る時刻は、ご家庭で話し合
いながら決めていた
だきます。ご協力お願い
いたします。ぜひ、こ
の機会にお子様と一緒
に健康や生活習慣につ
いて考えてみてくださ
い。

○今後の予定
（長期休業明けにも生活リズムを
整えるため、実施します。）
9月6日（月）～10日（金）
1月17日（月）～21日（金）

5月の健康診断

4月のほけんだよりでもお伝えしましたが、改めてご連絡します。

日にち	内容	対象学年
6日（木）	視力検査	3、4年生
7日（金）		5、6年生
10日（月）		1年生
13日（木）	耳鼻科検診	全学年
18日（火）	腎臓検診・尿検査（2次）	該当者
19日（水）	歯科検診	1、2、3年生
21日（金）	眼科検診	全学年
24日（月）	腎臓検診・尿検査（2次）	該当者
26日（水）	歯科検診	4、5、6年生

5月31日は世界禁煙デー

日本では20歳未満がだばこを吸うことは、法律で禁止されています。ここでは、もしもたば
こに誘われたときの断り方をいくつか紹介します。

タバコを誘われたとき 断り方のスキル



ゆうきをだして、
はっきりことわろう!!