



令和7年5月7日
千代田区立麹町小学校
校長 田村砂弥香
養護教諭 野地ひとみ

新しい環境で疲れた心と体を、ゴールデンウィークで休められたでしょうか。つい生活リズムが崩れてしまった...という人も多いかもしれません。今日から連休モードから少しずつ通常モードに戻していきましょう。5月になり、動くとき少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるときです。元気に過ごすために、生活リズムを整えていきましょう。

5月の保健目標 「生活リズムについて学ぼう」

朝ごはんはこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★



★ 朝ごはんを食べていない ★



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

生活リズムを整えるためには、他にも「朝日を浴びる」「睡眠」「適度な運動」があります。



けん こう しん だん つづ まだまだ
健康診断続きます

日にち	学年							健診項目	持ち物・連絡事項
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	その他		
5/8 (木)	○	○				○		尿検査回収2次1回目 歯科健診(6年生) 内科健診(1・2年生)	当日の朝、歯磨きをする。 体育着持参
5/9 (金)					○			歯科健診(5年生)	当日の朝、歯磨きをする。
5/12 (月)			○		○			聴力検査(3・5年生)	
5/13 (火)			○			○		歯科健診(3年生) 日光移動教室事前健診(6年生)	当日の朝、歯磨きをする
5/14 (水)			○	○				尿検査回収2次2回目 歯科健診(4年生) 耳鼻科健診(3・4年生)	当日の朝、歯磨きをする。
5/15 (木)		○						歯科健診(2年生)	当日の朝、歯磨きをする。
5/16 (金)	○							歯科健診(1年生)	当日の朝、歯磨きをする。
5/19 (月)	○							色覚検査(1年生の希望者)	
5/30 (金)								尿検査予備回収	

保護者の方へ

6月2日(月)は、よい歯の表彰がありますので、歯科健診で受診の必要がある結果を受けた場合は、早めに受診をして、結果をご報告ください。6月2日(月)以降でも受診を済ませた場合は、表彰状をお渡しします。

よい歯の表彰対象者

- ① 今年度の歯科健康診断結果のお知らせで「早めの受診が必要です」に該当しない児童
- ② ①に該当しても、歯科診察結果報告を提出した児童

歯と口腔の優秀者(6年生児童)

- ① 6年間、歯科健康診断結果のお知らせの「早めの受診が必要です」、「ご家庭での注意が必要です」に該当していない児童
- ② 6年間、処置歯のない児童