



5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。しかし、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

運動会の練習で、体を動かす機会が多くなっています。水分を多めに持つてくるようにお願いします。



健康診断 まだまだ続きます

(歯科検診は6月に実施します。)

視力検査 メガネを持っている人は忘れずに。

- 5/2 (木) 5年生
- 5/7 (火) 4年生
- 5/14 (火) 1年生
- 5/27 (月) 6年生
- 5/30 (木) 2年生



眼科検診

- 5/13 (月) 2・4・6年生
- 5/27 (月) 1・3・5年生



内科検診

- 5/10 (金) 1年生
- 5/15 (水) 4年生
- 5/22 (水) 6年生
- 5/24 (金) 2年生
- 5/28 (火) 3年生
- 5/29 (水) 5年生



耳鼻科検診

前日に耳掃除をお願いします。

- 5/9 (木) 3年生・2年生2クラス
- 5/16 (木) 1年生・2年生3クラス
- 5/23 (木) 4年生・5年生3クラス
- 6/13 (木) 6年生・5年生3クラス

心電図検査

- 5/28 (火) 1年生

独立行政法人 日本スポーツ振興センター掛金について

お子様が学校管理下で万が一けがをされ、治療費の総額が5000円以上（健康保険診療の場合、医療機関の窓口で1500円以上支払った）の場合に治療費の4割が支給されます。詳しいことは、その都度、担任か養護教諭までお尋ねください。つきましては、本年度1年間の掛け金（保護者負担金460円）を5月分の諸費で集金させていただきます。

あなたの相談先は？

新しい学年が始まって、1か月が過ぎました。がんばりすぎて心がちょっと疲れている人や、さまざまな悩みや不安を抱えて登校している人もいるかもしれませんね。悩みは一人で抱え込まずに相談してくださいね。

学校にはこんな相談窓口があります

心のアンケート

月に1回実施しています。みなさんが書いてくれた内容は、担任の先生が確認します。困っていることや気になることについて、アンケートをもとに担任の先生が話を聞かせてもらいます。

心の相談カードと相談ポストは保健室前にあります。

スクールカウンセラーに相談



スクールカウンセラーは心の専門家です。悩みを聞いて、あなたに合った対処方法を教えてくださいます。

新学期から1か月
がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれません。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



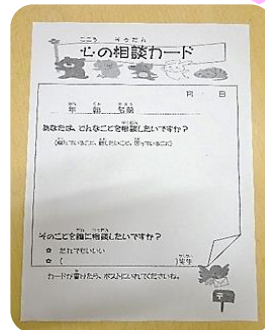
体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす

相談ポスト

相談したい先生あてに手紙（心の相談カード）を書くことができます。相談ポストに入れたら、あて名の先生のもとに手紙が届くので、相談したい先生と時間をとって話をするすることができます。



5月のスクールカウンセラー教育相談日

5月 1日 (水)	10:00~13:00
5月 8日 (水)	14:30~17:00
5月15日 (水)	10:00~13:00
5月22日 (水)	14:30~17:00
5月23日 (木)	9:00~12:00
5月29日 (水)	10:00~13:00

今年度のスクールカウンセラーは、山下昌宏先生です。

学級担任、または養護教諭にお申し込みください。時間の決定をいたします。場所は1階教育相談室です。