

# えがおのたね



大田区立東蒲小学校

校長 鈴木 裕二

養護教諭 島田 早津樹



新しい学年に進級して約1か月がたちました。みなさんの心と体の調子はどうでしょうか。この1か月間、みなさんは新しい生活に慣れようと必死に頑張ってきたと思います。その疲れが出やすくなるのが5月です。5月3日からまとまったお休みが続きます。生活リズムがくずれやすくなりますので、連休明けに疲れを残さないように過ごしてください。

## 5月も健康診断が続きます！

### 内科検診

体育着（上半身がすぐに脱げる服装）で実施します。



4/30日（火）3・6年 13:30～ 本日実施済

1日（水）2・4年 13:30～ ※4年生は、下校時刻が遅くなります。

16日（木）1・5年 13:30～

※体育着またはシャツ1枚（上半身）で保健室に入ります。

※検診をする場所は、パーティションで仕切られており、ひとりずつ中に入って検診をします。背骨の状態を見るため、校医の先生の前で体育着またはシャツを脱ぎます。

### 歯科検診

9日（木）8:40～



※全校児童対象に行います。

※朝、ごはんを食べた後に、しっかりとみがきをしてください。

※むし歯や歯垢、歯石、歯列不正などの所見があった児童にお知らせをお渡します。

（検診後に結果を集計・入力してから出力しますので、お知らせは翌日以降にお渡しします。）

### 尿検査2次

1次陽性者のみ提出

17日（金）提出

2次予備日・20日（月）



※検査対象となった人には、お知らせと検査容器をお渡しします。

※4月の1次検査で、検体（尿）を提出できなかった児童は、この日に提出してください。容器や提出用の袋を紛失してしまった場合は、事前に保健室まで取りに来てください。

# はやねはやおき朝ごはん



～規則正しい生活習慣を身につけよう～



5月は大田区の「早寝・早起き・朝ごはん」月間です。みなさんは、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べてきていますか。1時間目から「気持ちが悪い…」「頭が痛い…」と言って保健室に来る人のなかから「昨日、寝た時間が遅かった」「寝坊して朝ごはんを食べられなかった」という人がいます。生活のリズムがひとつ乱れると、体のリズムも乱れ、調子が悪くなってしまいます。素敵な「健康」のハーモニーは、食事・運動・睡眠・排便の4つのリズムがうまく調和することで奏でることができます。

## ♪♪♪ 健康のハーモニー

いただきます!



しょくじ



うんどう



すいみん



はいべん

### ●早寝早起き朝ごはんの生活が良いと言われる理由●

みなさんは、「レジリエンス」という言葉を聞いたことがありますか。ももとは「復元力」という意味の物理の領域の用語ですが、最近では、「心の回復力」という意味で使われています。

この「心の回復力」である「レジリエンス」は、規則正しい生活リズム、すなわち「早寝・早起き・朝ごはん」生活をしっかりと行っている人ほど、その力が高いということがわかっています。

自分にとって思い通りにいかないことや心が折れるようなことがあったときに、その傷ついた心、不安に思う気持ちをしなやかに修復させ、気持ちを立て直す力は、毎日の「早寝・早起き・朝ごはん」からつくられていくのです。

睡眠は、集中力・記憶力などに影響をおよぼすと言われています。十分な睡眠時間を確保すると、スポーツの競技成績が上がるという報告もあります。

メジャーリーグで活躍している大谷翔平選手は、この睡眠を特に意識して生活しており、毎日12時間は眠るようにしているということです。

これで「早寝・早起き・朝ごはん」が大切であると言われる理由がわかりましたね。

5月7日から16日までの健康生活チャレンジ週間、意識して取り組んでいきましょう。

チェックカードは、7日に配布します。ご家庭でもご協力をお願いいたします。

保護者のみなさまへ

★～健康診断について～★



健康診断では、疾病の疑いがある場合に「健康診断結果のお知らせ（受診勧告）」をお渡ししています。学校で行われる健康診断は、あくまでもスクリーニング（疾病の疑いがあるかないかの選別）であり、確定的な診断ではありません。

お子さんが「健康診断のお知らせ」を持ち帰ってきた場合は、速やかに医療機関を受診し、診断を受けてください。（受診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。）

① **内科検診、眼科検診、耳鼻科検診、聴力検査で「受診のお知らせ」をもらった場合は、医療機関での受診が済んでいないと6月から始まる水泳の学習に参加できませんので、早めの受診をお願いいたします。**

受診が終わりましたら、「受診結果のお知らせ」の切り取り線以下部分を、保健室までご提出ください。

② 学校医による検診（内科・耳鼻科・眼科・歯科）を欠席され、他学年での検診日にも受診ができなかったお子さんには、「〇〇検診のお知らせ」というお手紙をお渡ししています。

その際は、大変お手数ですが、同封された用紙をお持ちの上、学校医の診療所で未受診となっている科目の検診をお受けください。臨時休診などの場合もありますので、必ず事前に連絡を入れてからおでかけください。

**内科、耳鼻科、眼科検診が未受診のままですと水泳の学習に参加できません。**

お手数をおかけいたしますが、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

# 心と体の栄養補給となる連休を！



保護者のみなさまへ

入学、進級してから約1ヶ月が経ちました。お子さんも新しい生活に慣れ始めた頃ではないでしょうか。ようやくリズムがつき始めた頃にやってくるのが5月の連休です。

私たち人間の体は、環境の変化に対して、必死に適応しようと頑張ります。しかし、次第にその疲れが出てきて、連休等の長い休みに入ると張り詰めていた緊張が緩み、体調がすぐれないなどの身体症状が出てくることがあります。これは、正常な反応です。

私たち大人は、このような問題に対して様々な方法によって自己解決を図ることができます。しかし、こどもは大人のようにストレスに対処するスキルがまだ身に付いていません。その結果、「頭が痛い。」「おなかが痛い。」と訴えたり、登校を渋ったりする場合があります。

学校という場所は、多くのエネルギーが必要とされる場所です。様々な価値観との遭遇や新しい学びには、多くのエネルギーを費やします。そのような場所にお子さんが毎日通うことができるのは、学校以外でエネルギーを補給する場所、つまり「家庭」があるからです。

3日からの連休で遠方にお出かけされるご家庭も多いと思います。リフレッシュするとともに、休み明けに疲れを残さないようにお過ごしください。そして、お子さんが頑張ってきたこの1ヶ月のお話をじっくりと聞いていただきたいと思います。

「おうちの方が、自分の気持ちやがんばりをわかってくれた！」という思いは、必ず明日に向かって一歩を踏み出すエネルギーとなるはずです。

## 保健室の窓から ～許し合える心の大切さ～

「ごめんね。」「いいよ。」

保健室では、こどもたちがこのように声をかけあう場面に遭遇します。校庭でボールを当ててしまったり、ぶつかって転ばせてしまったりした場合は、一緒につきそって、けがをした友達や下級生を保健室まで連れて来てくれたりもします。

時には、遊びが白熱して、ケンカになってしまうこともあります。相手を許してあげたい…でも、まだ許せない…と、自分自身のプライドと葛藤している場面に遭遇することもあります。

長年、心の痛みに寄り添い、支援を続けている上智大学グリーンケア研究所の名誉所長である高木慶子<sup>たかきよしこ</sup>さんは、「誰かを【許す】ことよりも、誰かに【許される】ことのほうがずっと難しいことに人は気づいていない。誰かに怒りを感じている時には、そのことで頭がいっぱいだが、自分が知らないところで、誰かが私を【許そう】としている。もしかしたら、私以上に苦しみながら私を【許そう】としているかもしれないということを忘れないでほしい。」と語っています。

許しあえる心をもつことが、結局は、自分や周囲の心を穏やかに保つ一番の近道なのかもしれないな…とこどもたちの「ごめんね。」「いいよ。」に触れる度に感じています。