

ほけんだより 5月号 新庄北小学校 2025.5



新年度がスタートし、1 か月が過ぎました。新しい学年やクラスには慣れましたか？新しい学年の始まりは新鮮で、わくわくする反面、少し疲れるものでもあります。誰かに相談したり、のんびりできる時間を大切にしたりして、生活のペースを整えていきましょう。5月のほけんコーナーは生活習慣を振り返られる掲示にしました。ぜひ、自分の生活リズムをチェックしてみてくださいね。



アイラブ Eye Love コーナー

2025年5月～2025年10月までの間、目に関する情報をお届けするコーナーです。～

最近こんなことはありませんか？

- ☐ 授業中、黒板が見えにくい
- ☐ 物を見るときに目を細めてしまう
- ☐ 視力検査の結果が去年より落ちた



視力が落ちる原因は
色々あるぞ！

葛城市では、年々視力B以下の人が増えて
います。視力は一度下がると戻ることが難
しく、将来、目の病気になる可能性も高くな
ります。そのためこのコーナーでは、みんな
が日々取り組める目に優しい生活を紹介し
ます！



教育相談について

教育相談の充実を図り、子どもたちが豊かな生活を送れるよう、巡回相談員さんが月に2回、スクール
カウンセラーさんが月に1回、来校されます。学習や友人関係のこと、普段の生活の中でちょっと気になる
こと、心配なことなど様々な内容で相談できます。お話をきいてもらうことで、いろんな気持ちを整理できる
かもしれません。

相談を希望される保護者の方は担任の先生までお知らせください。対象は保護者の方だけではありま
せんので、不安や悩みがある児童のみなさんも担任の先生に教えてください。来月は以下の日程で来校
されます。

- 巡回相談員 ……6月13日(金)、6月24日(火)
- スクールカウンセラー…6月26日(木) 13:00～17:00



今月の保健目標 『体や衣服をきれいにしよう』

学校医の先生を紹介します

- 学校医…小泉雅紀先生(小泉医院)
- 学校薬剤師…藤井久代先生
- 学校歯科医…赤井康宰先生(赤井歯科医院)

みなさんが学校生活を健康に過ごせるよう、内科検診や歯科検診、環境の検査を
していただきます。学校で出会ったときや検診を受けるときは、気持ちのよい挨拶を
しましょうね。



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ない。
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

からだや心の不調以外にも日常生活や学校生活で不便や不安を感じていることはありませんか？
○黒板の字が見にくい ○机やイスの高さがあっていない ○靴のサイズがあっていない
他にも気になることがあれば、担任の先生や保健室の先生、おうちの人に相談してくださいね。