

※『1年生』の保護者のみなさんへ：5月12日(火)は『心電図検査』があります。『体育着』の準備をお願いいたします。

(ほけんだより)
ぱにぱに

5月号
発行：令和8年5月7日
北小保健室(前里美智子)

○5月の保健目標：「自分の体を知ろう！」

新しい学年が始まって1か月がたちました。学校生活にはもう慣れましたか？
待ちに待った『ゴールデンウィーク』で、子供たちはワクワクルンルン気分♪♪
『ピクニックしたよ』『このほりを見てきたよ』とみんな笑顔でいっぱい。
来週からまた生活リズムを整えて、『早寝・早起き・朝ご飯・朝うんち』
で、元気いっぱい頑張っていきましょうね～♪

心電図検査があります

対象：1年生

胸・手首・足首に電極をつけて調べます



胸につける電極

手首・足首につける電極

体の力を抜いて、しばらく動かないようにしてください

検査中、痛かったり体に電気が流れたりはしないので、リラックスして受けましょう！

＜1年生のみなさんへお願い！！＞

*5月12日(火)、1年生のみなさんは『心電図検査』が予定されています。小学校6年間で『一度』しかない『心電図検査』です！！

*当日は、発熱や感染症り患以外の子供さんは、できるだけ『登校』するよう、よろしくお願いいたします。

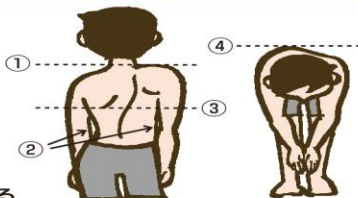
＜*『内科検診』の際にもチェックします：ご家庭でも『チェック』してみてください*＞

運動器に問題がないかチェックしてみよう

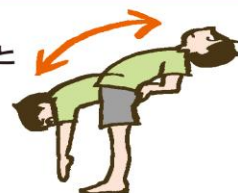
背骨が曲がっていないか

- ①肩の高さ
- ②ウエストライン
- ③肩甲骨の位置
- ④前屈したときの肋骨や腰の高さ

※①～④に左右差がないか確認する



腰を曲げたり反らしたりすると痛みがあるか



片脚で5秒以上立てるか(左右とも)



足の裏全体を床につけて、しゃがみこむことができるか



手のひらを上にして両腕がまっすぐ完全にのびるか、また、腕を曲げると指が肩につくか



バンザイをしたときに両腕が耳につくか



*【内科検診】5/13(水)：2・5年、5/20(水)：1・3年 【尿検査】5/18(月)・19(火)を予定しています♪



だよ

令和 8年 5月 7日 (木)

教育相談担当：前里 美智子



新学年度がスタートして、『1か月』が過ぎました。みなさん、元気に過ごせていますでしょうか？
学校生活や学校生活以外のことも、何か悩みごとや気になることはありませんでしょうか？
心配事等がある時は、『担任の先生』や『教育相談担当の先生』に声をかけてくださいね♪



❁『スクールカウンセラー』の先生の紹介

北小学校で『スクールカウンセラー』を担当してくださる先生です。児童のみなさんの『サポート』をしていただきます。面談を希望する児童のみなさんや保護者のみなさんは、担任の先生または教育相談担当の先生に声をかけてください♪



みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの『下地 敬三』です。

カウンセラーの役目は、相手のお話をよく聴いて、その人が悩んでいることや困っていることを一緒に考えることです。お話が苦手な人もいると思いますが、そういう人のためにこそカウンセラーがいます。お話だけでなく、遊んだり、絵をかいたりするだけでも、自分の気持ちを表すことはできます。それで少しでも気分が楽になったらいいことだと思いませんか？ぜひ、気軽に会いに来てください。私は60歳のオジーですが怖くはないですよ(たぶん)。保護者の方も相談に来てもらえると嬉しいです。みなさん、お待ちしております♪
今年度もどうぞよろしくお願いたします。

《スクールカウンセラー来校日》

- *5月19日(火) 13:20~16:20
- *5月26日(火) 13:20~16:20
- *6月 2日(火) 13:20~16:20
- *6月 9日(火) 13:20~16:20
- *6月16日(火) 13:20~16:20
- *6月30日(火) 13:20~16:20
- *7月 7日(火) 13:20~16:20
- *7月10日(金) 8:45~11:45

【『日時や時間帯』の変更等も随時、相談可能です。お気軽にご利用ください♪】

