



新年度がはじまって約1か月がたちました。風の気持ちいい、さわやかな季節になってきましたね！  
 新しいクラスやお友達にもなれてきましたか？5月は、緊張がとけて、つかれが出たりケガがふえる時期です。生活リズムを大切に、自分がリラックスできることを上手に取りいれましょう！  
 連休もありますが、つかれをためないように体を休めながら、今月も毎日元気に楽しくすごしましょう。

5月の予定

健康診断 まだまだ 続きます

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
		1 聴力検査(1年生)	2 聴力検査(2年生)	3 憲法記念日 (休)
6 振替休日 (休)	7 聴力検査(3年生)	8 聴力検査(5年生) 尿検査(2次)	9 校外学習 1~5年生	10 聴力検査(再検査)
13	14	15 スポーツテスト	16 歯科検診 (4・5・6年生)	17
20	21 尿検査(2次・予備)	22	23	24 耳鼻科検診 (1年生・対象者)
27	28	29 歯科検診 (1年生・3-1・3-2)	30 内科検診(5年生)	31 心臓検診2次 (対象者)

予定を見て、わすれものがないようにしましょう！

それ、**心**や**体**からの  
**SOS**かも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

**体のサイン**

- あたま いた 頭が痛い
- つかれがと 取れない
- あさ 朝なかなか お 起きられない
- ぐっすり ねむ 眠れない
- しょくよく 食欲がない
- なか ちょうし お腹の調子が わる 悪い

**心のサイン**

- イライラする
- きぶんが すぐれない
- さ で やる気が出ない
- ひと あ 人と会いたくない
- かんが 考えが まとまらない
- なんとなく げん き で 元気が出ない
- しゅうちゅう 集中できない
- な 急に 泣いてしまう

ひとつひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつかあてはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

**2~5年生の保護者の皆様へ**

**色覚検査のお知らせ**

本校では1年生を対象に、色覚検査の希望調査を実施し、希望された児童に検査を実施しております。  
 他学年でも検査を希望される場合には、検査を受けることができますので、担任までお知らせください。

**締め切り:5月10日(金)**