



令和7年5月1日 権現堂川小学校 保健室

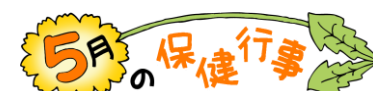
今月の目標

からだ  
体をせいけつにしよう

新学期が始まって1カ月がたちました。新しい生活には慣れてきましたか？

気温差が大きく、体調を崩しやすい季節です。生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。

心と体は繋がっているの、体調が整うと気持ちも落ち着いてきますよ。



| (月)                   | (火)                     | (水)                     | (木)                     | (金)             |
|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------|
| 5日                    | 6日                      | 7日                      | 8日<br>内科検診<br>(1,2,3年)  | 9日              |
| 12日                   | 13日<br>内科検診<br>(4,5,6年) | 14日                     | 15日                     | 16日<br>色覚検査(4年) |
| 19日<br>心臓検診<br>(1,4年) | 20日                     | 21日                     | 22日                     | 23日             |
| 26日                   | 27日<br>尿検査 配付<br>(全学年)  | 28日<br>尿検査 1日目<br>(全学年) | 29日<br>尿検査 2日目<br>(全学年) | 30日             |



ゲームフィクション本

ゲームをついついやりすぎてしまう...それはゲームにはやりたくなるしかけがたくさん施されているからです。逆にこのしかけを使えば、ゲーム以外のいろんなことを楽しくこなす手助けになります。ゲームフィクションと呼ばれるそうです。

①まずは報酬を決める

ドラマを1話分見る、好物のお菓子を食べる、SNSを見る、など。

②目標タイムを決める

たとえば、「この課題を、○時までに終わらせる」など。コツは自分がクリアできるレベルにすること。クリアできれば①で決めた報酬をゲット。クリアできなければもう一度目標を決めて再挑戦です。

制限時間を決めるとすべきことが早く終わるので、自由時間も確保しやすくなるはず。ただし、本物のゲームは睡眠時間を縮めないよう、ほどほどにしてくださいね。

保護者の方へ

健康診断の結果を  
お渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってきたりするものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。