

ほけんだより

新学期になって1か月がたちました。みなさん、心と体の調子はどうですか。心と体はつながっているのです、どちらかでも疲れがたまってしまうと具合が悪くなることがあります。無理をせず、いつもと身体の様子が違うなと思ったら大人に相談するようにしましょう。



◇ 5月の保健行事 ◇

月	火	水	木	金
4/27	28	29	30	5/1
4	5	6	7 聴力検査 3、5年生	8 聴力検査 1、2年生
11	12 腎臓検査二次	13	14	15
18 心臓検診 1年生13:30~	19	20 腎臓検査最終 耳鼻科検診 全学年9:30~	21	22
25	26	27	28	29

4/23に未提出の人は容器を捨てずに保管しておいてください!

*心臓検診を欠席した場合、5月29日(金)または5月30日(土)に外部検査機関に行ってください。運動会のリハーサルまたは当日になりますが、午後の枠もあります。対象者には個別にお知らせをお配りします。

保護者のみなさま

4月から各種健康診断にご協力いただきまして、ありがとうございます。適宜、受診が必要な児童には「結果のお知らせ」を配布しています。受診の際は、お知らせをお持ちいただき、受診後はお知らせを学校にご提出ください。全ての健康診断が終了しましたら「定期健康診断の記録」(結果が一覧になったもの)を配布いたします。



がつ ほけんもくひょう
〈5月の保健目標〉

あんぜん からだ うご 「安全に体を動かそう」

4月はお天気が良く、すごしやすい日が続きました。5月になると気温も湿度も上がります。暑さになれていない体はびっくりしてしまい、頭が痛くなったり気持ちが悪くなったりすることがあります。少しずつ体を暑さになれさせるために、自分の生活リズムを見直して、夏に向けて健康に過ごしましょう。

あつ ま からだ 暑さに負けない体をつくるために…

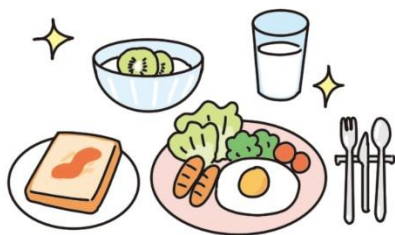
すいみん 睡眠



ねぶそく すいみんじかん みじか
寝不足（睡眠時間が短いこと）になってしまうと、次の日、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったり、体の力がなくなったりと、体調に影響が出てきます。

9時か10時には布団に入り、寝る準備をするようにしましょう。

あさ 朝ごはん



あさ からだ のう
朝は体も脳もエネルギー不足です。

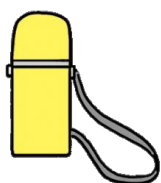
あさ
朝ごはんをしっかり食べて、午前中を元気に過ごしましょう。

うんどう 運動



やす じかん こうてい で たいよう ひかり
休み時間には校庭に出て、太陽の光をあびて、春モードの体を暑さになれさせましょう。

うんどうかい れんしゅう けし 運動会の練習が始まります！



すいとう まいにちわす も くつ あし あ
水筒を毎日忘れずに持ってきましょう。靴のサイズは足のサイズに合っているか確認し、小さかったらうちのの人に伝えましょう。爪は短く切るようにしましょう。