

保健せより 5月

NO. 2
東海村立中丸小学校
令和7年5月1日

新学期が始まって、新しいクラスには慣れましたか。今年は、暑い日が早くやってきています。早寝・早起き・朝ご飯+水分補給をして、元気に生活できるようにしましょう。

5月の保健目標 身の回りを清潔にしよう

清潔に
できているかな？

シルエットクイズ

みんなに足りない清潔アイテムは何か？シルエットから推理しよう！

外から帰ったら、必ずしよう

のびてきたら切ろう

運動してたくさん汗をかいたら、これを新しいものにかえよう

いつもポケットに入れておこう！

ごはんを食べた後には、忘れずに

健康診断 まだまだ続きます

6月19日午前の分
が変更です。

保護者様へ

健康診断の結果をお知らせします

- それぞれの検診の後、医療機関を受診することが必要なお子さんに検査の結果をお渡しします。早目の医療機関への受診をお勧めします。
- 視力検査の結果に関しましては、左右のどちらか片方でも B 以下であったお子さんに「視力管理カード」にて結果をお知らせしています。

5月 1日(木) 歯科検診 2・3・5年
5月 8日(木) 内科検診 3年生、6-1、6-2
5月15日(木) 尿一次検査 全学年
5月27日(火) 尿検査一次予備日

運動会がんばろう！

けがなく、楽しく、運動するためにこんなことに気をつけて！

- 手足のつめを切りましょう。
自分だけでなく、周りの人がけがしてしまうことがあります。
- 夜は早く寝ましょう。
練習で体は疲れています。睡眠不足だとからだや頭の働きが悪くなり、けがのもとになります。
- 朝ごはんを食べてきましょう。
元気に運動するためのエネルギーです。
- 水分をこまめに取りましょう。
練習の前と後にコップ1杯くらいずつ飲みましょう

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給 水分をこまめにとろう

睡眠 ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理 体調を整え丈夫な体を作ろう