

保健だより

下阿多古小学校
令和8年5月号

新年度が始まってひと月が過ぎようとしています。新しい学校生活には慣れたでしょうか。

5月には運動会の練習が始まります。これからの時期は、日中に急に気温が上昇することがあり、体が暑さに慣れていないことによる「熱中症」が心配されます。毎日、必ず赤白帽子と水筒を持って来るようにして、今のうちから熱中症対策をしましょう。

せいけつにするのも



けんこうしんだん じゅんび
健康診断の準備です

5月の保健目標 生活リズムを整えよう

☆「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けましょう。毎日、同じ時刻に起きて太陽の光を浴びるとリズムが整い、元気いっぱい活動することができます。



5月の保健行事



7日(木) 健康安全の日

◎毎月、健康安全の日には家庭に健康手帳を持ち帰ります。家庭で体重測定後、結果とグラフを記入し、確認のサインをして学校へ提出してください。
(家庭に体重計がない場合は、学校で測定できます。) また、健康手帳裏面の生活習慣チェックも行ってください。

8日(金) 眼科検診(全学年:午後)

14日(木) 歯科検診(全学年:午前中) ☆朝の歯みがきをていねいにしてきましょう。

21日(木) 尿検査2次(1次陽性者) ☆該当の児童には、個別に連絡をします。

☆「結果のお知らせ」について

◎健康診断で、病気や異常が見つかった場合は「結果のお知らせ」にて通知をします。「異常なし」の場合は通知をしません。ただし、歯科については全員に結果をお知らせします。

◎視力については片目でもB(0.9)以下(裸眼視力・矯正視力とも)のお子さんに通知をします。

朝の生活リズムが元気のカギ!

あさのちよとしたしゅうかんが、からだのこころととのリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



おきたらまず、まどをあけてあさひをよびる。



やすみの日でもまいにち、決まったじかんに起きる。



ちようしよくをたのう、朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



きまったじかんにトイレに行き、はいべんしゅうかんを。

☆4/30(木)は尿検査です。裏面に「尿検査のお知らせ」が載っています。内容を確認して、必ず忘れずに提出してください。