



おうちのひとといっしょによみましょう

5月になり、温かい日が多くなりました。春から初夏に向かう季節の変わり目は、気温差も大きく、体調をくずしやすくなります。生活リズムを整えながら、5月も元気に過ごしましょう。



けんこうしんだんまだまだつづきます

5月の保健行事

日付	項目	対象者	持ち物・連絡
2日(木)	耳鼻科検診	2・4・6年生	【連絡】 前の日の夜に耳そうじをしてきましょう。
9日(木)		1・3・5年生	
10日(金)	内科検診	5年生	【持ち物】 体育着
14日(火)		3年生	
17日(金)		4年生	
22日(水)	尿検査2次	対象児童・未提出者	
28日(火)	尿検査2次 追加回収日	対象児童・未提出者	【連絡】 22日に提出できなかった人は わすれずに持ってきましょう。
31日(金)	内科検診	2年生	【持ち物】 体育着

新学期から
1か月
がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない

こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれない。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



日ごろの生活をふり返ってみて
自分の心と体の声をよく聞いてみよう！
ゆっくり休むのも大切です。
無理をせず、ほどほどに。

たいいくはっぴょうかい 体育発表会に向けて

たいいくはっぴょうかい む
体育発表会に向けて、れんしゅう はじ
練習が始まっていますね。これからきおんが
急きゅうにたかくなるひもあり、あつ 暑さへのたいおう ひつよう
対応が必要となります。れんしゅう
練習はたいりよくつかうので、じゅうぶん すいみん
十分に睡眠をとり、あさ 朝ごはんをしっかりと食べて
登校とうこうしましょう。ご家庭でもお子様の体調管理たいちようかんりをお願いいたします。

たいいくはっぴょうかい
もうすぐ体育発表会！
じゅんび
準備はできているかな？



からだ ちょうし ととの
体の調子を整えて、たいいくはっぴょうかい
体育発表会にのぞみましょう！

じゅうぶん すいみん かなら ちょうしょく た とうこう
○十分に睡眠をとり、必ず朝食を食べて登校しましょう。

じゅんびうんどう
○準備運動をしっかりとしましょう。

せんせい はなし き れんしゅう
○先生の話をよく聞いて練習しましょう。

やす じかん
○休み時間には、すいぶんほきゅう
水分補給をしましょう。

タオルを持ち、しっかりと汗をふきましょう。

つめ みじか かくにん うんどう じゅんび
○爪を短くする、髪の毛を結ぶ、くつのサイズの確認など、運動するための準備をしましょう。

たいちよう わる むり せんせい つか
○体調が悪いときには、無理をせず、先生に伝えましょう。

くち すいどう みず あら なが
○ころんでけがをしたときは、きず口を水道の水で洗い流しましょう。



保護者の方へ

日頃より、学校保健にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。

今年度も保健関係書類や尿検査検体のご提出、ありがとうございました。今後も保健関係書類でお渡しするものなどがありますので、引き続きご協力お願いいたします。

- 「結果のお知らせ」を受診の必要がある児童に配布します。お子様がもってきた場合には、水泳指導前までの受診をお願いいたします。特に内科・耳鼻科・眼科検診・聴力検査は入水による悪化・二次感染を防ぐため、早めの受診がよいです。（今年度のプール開きは、6月17日（月）を予定しています。）

受診後は用紙を学校までご提出していただきますよう、お願いいたします。