



ほけんたより5月



令和7年5月2日
三次市立八幡小学校
保健室

運動会まで約1か月となりました。一輪車の練習など、運動会の準備も進んでいます。当日は自分の力が発揮できるように練習だけでなく、健康管理も大切です。早く寝て体を休めたり、こまめに水分補給をとったりして、熱中症や体調不良にならないよう気をつけましょう。今年の運動会もみなさんがキラキラ輝けるよう応援しています！

まだまだ続きます！定期健康診断

日にち	検査項目	対象
5月8日（木）	尿検査（一次）	全学年
5月9日（金）	尿検査（予備日）	対象児童のみ
	体重測定	
5月15日（木）	耳鼻咽喉科健診	全学年
5月29日（木）	眼科健診	
6月10日（火）	体重測定	
6月12日（木）	歯科健診	

保護者の方へ

健診結果で所見があった場合は個別にお知らせをしています。医療機関を受診したら、受診報告書の提出をお願いします。全ての健診結果の一覧については1学期末に配付を予定しています。

健康診断を受けるときの注意

かみがた
じゃまにならない髪型にする



からだ
体をせいけつにしておく



ちゅうい
校医の先生に
しっかりあいさつをする



ハンカチ、持ってきていますか？

手を洗った後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか？ ぬれたままにしていると、手にばい菌やよごれがつきやすくなります。

また、ぬれた手で髪をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では、髪や服は思っている以上によごれています。手洗いでせっかくだい菌やよごれなどを落としたのに、別のよごれがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまいます。



これから暑くなって、汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、出かけるときは、せいけつなハンカチやタオルを持っていくようにしましょう。



おねがい

4月の保健だよりでもお知らせしましたが、感染症対策として購入していたペーパータオルがなくなりました。家を出る前にハンカチやタオルが準備できているか自分で確認をしましょう。ご家庭でも声掛けをお願いします。

今月もあります！生活ふりかえり習慣

4月の生活ふりかえり習慣は一人一人が決めたノーメディアデーや寝る時刻、起きる時刻を守って生活できている児童が多く見受けられました。保護者の皆様もご協力いただきありがとうございました。5月の生活ふりかえり習慣は5月12日

(月)～5月18日(日)です。

5月は「五月病」と言われるほど、新年度から頑張った疲れが出やすい時期です。ゴールデンウィーク中は体と心を休めつつ、規則正しい生活習慣を続けましょう。

早寝して毎日決まった時間に起きる



朝、決まった時間に排便をする



手洗いなど身のまわりの清潔を

心がける



毎日3食きちんと食べる



継続して適度な運動をする



ストレスの発散も心がけ

上手にリラックス

