

ほけんだより 5月

大野原小学校
保健室
令和6年5月1日

新学年になって1カ月、そろそろ学校生活には慣れてきましたか？少し疲れ気味の人や、朝夕の気温差で体調をくずしている人もいます。休みが続き、生活リズムが乱れると、体力や免疫力も低下します。ゴールデンウィーク中も『早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち・運動』を心がけ、新学期の疲れをリフレッシュして元気な毎日を過ごしましょう。



5月25日は運動会！ 練習が始まるよ！次のことに気をつけよう！

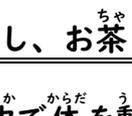
① 早めに寝る。

早めにお風呂に入って、疲れをほぐし、早く布団に入れるようにしましょう。その日の疲れはその日にとりましょう。



② 朝ごはんをしっかり食べてくる。

朝ごはんは一日のエネルギー！一日を元気に過ごせるよう、おかずのある朝食を食べてきましょう。



③ ぼうし、お茶を忘れずに。

暑い中で体を動かすことで、知らず知らずのうちに体の水分が失われていきます。必ず帽子をかぶり、こまめにお茶を飲むようにしましょう。



☆ 生活リズムチェックがあります ☆



期間：5月13日（月）～5月17日（金）

今年度も学期に1回、生活リズムチェックを実施します。5月は早寝・早起き・朝ごはん・排便（1日のうちにうたたら）・朝のはみがき・テレビの時間・メディアの時間・の7項目を調べます。規則正しい生活リズムをつくるために、1・2年生は9時、3・4年生は9時半、5・6年生は10時には寝て、6時半までには起きるよう、おうちの人と一緒に、意識して生活をしましょう。

また、テレビやメディアの時間など、家庭で話し合ったルールをカードに書きましょう。

5日間のチェックが終わったら、生活を振り返っての反省や感想を書き、おうちの人からのコメントをもらって5月20日（月）に提出してください。

5月の健康診断の予定



にちようび 日曜日	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
5月			1 フッ素洗口 <small>そせんこう</small>	2 遠足 <small>えんそく</small>	3 憲法記念日 <small>けんぽうきねんび</small>	4 みどりの日 <small>ひ</small>
5 こどもの日 <small>こどものひ</small>	6 振替休業日 <small>ふりかえきゅうぎょうび</small>	7 	8 フッ素洗口 <small>そせんこう</small>	9 耳鼻科健診 135年生 SC来校 <small>じびかけんしん ねんせい らいこう</small>	10	11
12	13 清潔検査 生活リズム チェック <small>せいけつけんさ せいかつ ちえく</small>	14	15 フッ素洗口 <small>そせんこう</small>	16 歯科検診 135年生 <small>しかけんしん ねんせい</small>	17 検尿提出日 SC来校 <small>けんにようていしゅつび らいこう</small>	18
19	20 清潔検査 生活リズム チェック提出 <small>せいけつけんさ せいかつ ちえくていしゅつ</small>	21 水泳参加調 べ提出締め 切り <small>すいえいさんか しらすい ていしゅつし べていしゅつし き</small>	22 運動会予行 <small>うんどうかい よこう</small>	23 眼科検診 246年生 <small>がんかけんしん ねんせい</small>	24 運動会準備 検尿予備日 <small>うんどうかい じゅんび けんにようよび び</small>	25 運動会 <small>うんどうかい</small>
26	27 振替休業日 <small>ふりかえきゅうぎょうび</small>	28	29 フッ素洗口 <small>そせんこう</small>	30 内科検診 5・6年生 <small>ないかけんしん ねんせい</small>	31	
【6月の予定】 3日(木)SC来校 20日(木)眼科検診135年 13日(木)内科検診4年 24日(月)SC来校 14日(金)検尿再検査日 27日(木)内科検診123年						

☆学校医の先生を紹介します☆

- 内科医 山地康文先生
 やまじ やすふみ せんせい
 おおやま あい せんせい
- 眼科医 西條智博先生
 さいじょう ともひろ せんせい
- 耳鼻科医 高島誓子先生
 たかしま せいこ せんせい
- 歯科医 漆川拓郎先生
 しつかわ たくろう せんせい
- 藤村英二先生
 ふじむら えいじ せんせい
- 薬剤師 池田貴司先生
 いけだ たかし せんせい

5月にも内科・眼科・耳鼻科・歯科
の各検診や検尿があります。
毎日の歯みがきと、定期的な爪切り、
耳そうじもしておきましょう。また、
検診までに異常を感じたら、
専門医を受診しておきましょう。



【保護者の皆様へ】

- 5月9日(木)に耳鼻科検診がありますので、1・3・5年生は前日にご家庭で耳掃除をお願いします。
- 校医の先生が来校する健診の際には、できるだけ欠席しないようにお願いします。
- 健診後、治療が必要な場合はお知らせをしますので、病院への受診をお願いします。
- 5月13日(月)～5月17日(金)の5日間、1学期の生活リズムチェックを行います。規則正しい生活ができるよう、早寝早起きやメディアの時間など、ご家庭でも声かけをお願いします。
- 運動会の練習が本格的になり、汗をかきやすくなります。
汗拭き用のタオルとお茶を入れた水筒を持参させてください。

