

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0）・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	2 遠足	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休業日	7 	8 フッ素洗口	9 耳鼻科健診 135年生 SC来校	10	11
12	13 清潔検査 生活リズム チェック	14	15 フッ素洗口	16 歯科検診 135年生	17 検尿提出日 SC来校	18
19	20 清潔検査 生活リズム チェック提出	21 水泳参加調 べ提出締め 切り	22 運動会予行	23 眼科検診 246年生	24 運動会準備 検尿予備日	25 運動会
26	27 振替休業日	28	29 フッ素洗口	30 内科検診 5・6年生	31	
【6月の予定】 3日(木)SC来校 13日(木)内科検診4年 14日(金)検尿再検査日 20日(木)眼科検診135年 24日(月)SC来校 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
- 眼科医 西條智博先生
- 耳鼻科医 高島誓子先生
- 歯科医 漆川拓郎先生
- 薬剤師 藤村英二先生
- 内科医 大山愛先生
- 眼科医 さいじょうともひろ先生
- 耳鼻科医 たかしませいこ先生
- 歯科医 しつかわたくろう先生
- 薬剤師 やくざいし 池田貴司先生

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。

