

# ほけんだより



令和5年5月2日 さいたま市立大久保東小学校 No. 2

校庭の緑も色濃くなり、気持ちのよい季節となりました。新学期が始まり、ひと月がたちます。みなさんは新しい学年や生活に少しずつ慣れてきましたか？

今まで緊張していた分の疲れが出て、体調をくずしやすくなってくると思います。毎日元気に過ごせるように、規則正しい生活を送りましょう。

.. 5月の保健目標 ..

**きそくただ せいかつ**  
**規則正しい生活を**

**しよう**

## 5月病になっていませんか？

新しい環境や友だちに緊張

連休で気持ちが緩む

連休明けに体調不良...



こんなことをしてみましょう

何も考えない時間を作る

ぐっすり眠る

信頼できる人に相談する

好きなことをする

朝ごはん  
3つのスイッチ  
**ON!**

**からだ**

体温が上がり、活動しやすい状態になります。



**脳**

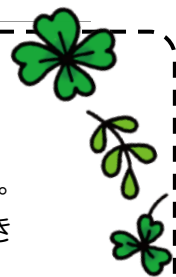
脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

**お腹**

胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

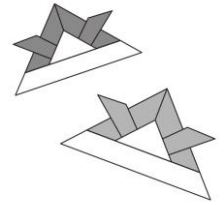
### 【おうちの方へ】

定期健康診断は、異常や疾病等の早期発見・早期治療を目的としています。検診の結果、治療や再検査が必要な児童には、「健康診断結果のお知らせ」をお渡しします。学校で行う健康診断は集団検診ですので、疑いのある場合もすべてお知らせさせていただきます。早めに医療機関への受診、相談をお願いいたします。



\* \* <sup>がつ</sup> <sup>ほけんぎょうじ</sup> **5月の保健行事** \* \*

5月 9日 (火)	尿検査1次予備日	該当者	
	「結核に関する問診票」「運動器・脊柱側弯症問診票」配付		3・5年
10日 (水)	眼科検診	全学年	
16日 (火)	内科検診 (白木 Dr.)	けやき・1年	
17日 (水)	内科検診 (佐藤 Dr.)	2・4・6年	
23日 (火)	内科検診 (白木 Dr.)	5年	
25日 (水)	尿検査2次	該当者	
26日 (金)	内科検診 (白木 Dr.)	3年	
30日 (火)	心臓検診	1・4年・該当者	



**① は くち けんこう ず が ほしゅう 歯・口の健康に関する図画・ポスターを募集します**

毎年、1年生とけやき学級のみなさんに作成してもらっていた「歯・口の健康に関する図画・ポスター」ですが、今年度は2～6年生のみなさんからも募集します。

図画・ポスターを作成してみたい人は、担任の先生にお話しして画用紙をもらってください。

- 自分の歯は自分で守ろう！という意識が身につくような図画・ポスターにしましょう！
- 文字を入れるときは「むし歯」と書きます（「虫歯」や「ムシ歯」とは書きません）。

お う ほ し め き り  
応募締切：5月18日 (木)

**② は くち けんこう けいはつひょうご ほしゅう 歯・口の健康啓発標語を募集します**



下の応募票に記入し、きりとり線で切り離し、担任の先生へ提出してください。

- むし歯にならないための工夫や歯みがきのことなどについての標語を作りましょう！
- ユニークかつ生涯にわたってのスローガンになるような標語を募集しています！



【注意事項】

\* 「5・7・5」の標語の形にすること。

お う ほ し め き り  
応募締切：5月18日 (木)

----- き り と り 線 -----

は くち けんこう けいはつひょうご おうほひょう  
「歯・口の健康啓発標語」 応募票

\_\_\_\_\_ 年 組 名 前 \_\_\_\_\_

【担任⇒保健室へ提出】