

ほけんがよ 5月

令和6年5月2日 さいたま市立大久保東小学校 No. 2

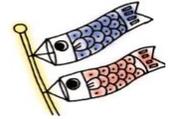
校庭の緑も色濃くなり、気持ちのよい季節となりました。新学期が始まり、ひと月がたちます。みなさんは新しい学年や生活に少しずつ慣れてきましたか？

今まで緊張していた分のつかれが出て、体調をくずしやすくなってくる時です。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



4月「こんな来室がありました」のコーナー



げんき
なんとなくだるくて元気ができません…

話をきくと、朝、時間がなくてごはんを食べてこなかったそうです。みなさんなら、この子にどんなアドバイスをしますか？

朝ごはんの秘密

「時間がない」「食欲がない」と朝ごはんを食べていない人はいませんか。



でも朝ごはんには、**すごいパワー**があります。

食べると
元気が
いっぱい

寝ている間も脳と体は動いているので、朝にはエネルギーがほとんど残っていません。朝ごはんを食べれば、エネルギーが満たされます。

あたま
頭が
よく働く

朝ごはんを食べる時、よく噛むことで脳が活発になり、やる気や集中力がたかまり学習効果がアップします。

早ね・早起きも大切！
1口でも何か食べて来られるといいですね！

こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日



風が弱く、日ざしが強い日

4月も真夏のように暑い日がありましたね！

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

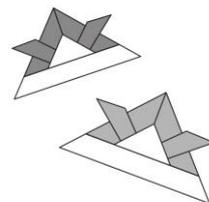
今からしっかり対策しましょう



体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

＊ ＊ 5月の保健行事 ＊ ＊

5月 7日(火) 「結核に関する問診票」「運動器・脊柱側弯症問診票」配付 6年
8日(水) 内科検診(佐藤 Dr.) 1・3・5年
10日(金) 内科検診(白木 Dr.) けやき・4年
14日(火) 内科検診(白木 Dr.) 2年
21日(火) 内科検診(白木 Dr.) 6年
22日(水) 眼科検診 全学年
23日(木) 尿検査2次 該当者



【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。



① 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)。

② 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。

応募締切：5月17日(金)

きりとり線

「歯・口の健康啓発標語」応募票

年 組 名前

【担任⇒保健室へ提出】