

ほけんだより 5月



令和8年5月1日（金） 大宮南小学校 保健室

せいかつ ととの 生活リズムを整えよう!

しんがつき はじまり、1か月が経ちました。あたらしいかんきょうなかで、はりきってがんばるすがたいろいろなばめんで見られます。がんばってきたつかれが、ではじめるじきです。また、きせつかわり目で、はださむひあつひもあり、たいちょうくずしやすいときです。やすちゅうせいかつ ととの げんきすごしてほしいとおもいます。

せいかつ ととの 生活リズムを整えるポイント

- ① はやお 早起き（ゆっくりとねて、からだやすめよう）
- ② 3しょくばらんすよくたべる（おかしをたべすぎない）
- ③ ゲームやテレビのじかんをきめる（特にねる前はひかえる）

あなたのせいかつ生活リズムは…



どっち？

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月はねつちゅうしょうシーズンのはじめ。急にあつひが出てきて、あつなからだに慣れていない体がついていけず、ねつちゅうしょうになりやすいじきです。あつなからだに負けない体づくりをはじめましょう！

すいぶんほきゅう 水分補給



すいぶん 水分をこまめにとろう

すいみん 睡眠



ねむ ぐっすり眠れるかんきょう ととの 環境を整えよう

たいちょうかんり 体調管理



たいちょう ととの しょうぶ からだ つく 体調を整え丈夫な体を作ろう

わす 忘れずに、水とうを持ってきましょう!

うんどうかいれんしゅうほんかくてき はじ のりょうふ 運動会練習が本格的に始まるため、飲む量も増えていきます。じゅうぶん すいぶんほきゅう おお すいとう も 十分に、水分補給ができる大ききの水筒を持ってきましょう。いっきに飲むのではなく、こまめにすいぶんほきゅうをしましょう。



がつ暦けんぎょうじよてい 5月保健行事予定

じび かけんしん 【耳鼻科検診】

5月8日（金）

みみ はな びょうき しら
耳・鼻・のどに病気がないか調べます。

ぜんじつ ふろ あがり に、めんぼう など で かる みみ
前日のお風呂あがりに、綿棒などで軽く耳そうじをしておきましょう。



ない かけんしん 【内科検診】

5月14日（木）

しんぞう ひ ふ じょうたい せぼね かた しら
心臓や皮膚の状態、背骨や肩のゆがみはないかなども調べます。

※詳しい内容は、先日記布した「学校における健康診断について」をご覧ください。



にょうけんさ 【尿検査】

5月27日（水） 予備日 5月28日（木）

にょう しら
尿を調べることで、病気を早く見つけることにつながります。

あさ ばん
朝1番のおしっこをとりましょう。

※27日、28日に取れなかった人は、6月11日（木）・12日（金）が二次検査日になっています。容器をなくさないように置いておいてください。



し かけんしん 【歯科検診】

5月29日（金）

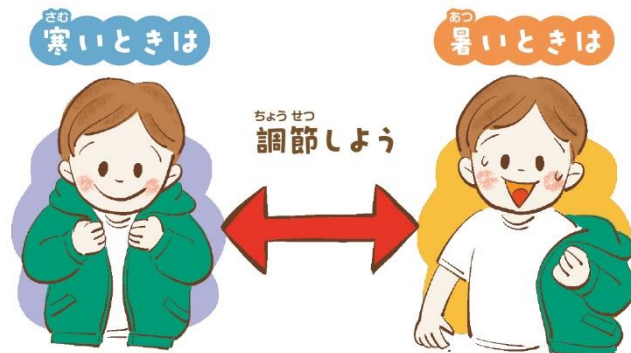
あさ ごはんを た 食べた 後は、 ていねい に 歯みがき を しましょう。



かぶつせんこう フッ化物洗口がはじまります！

5月13日（水）から、フッ化物洗口がはじまります。

は 歯 ブラシ・コップ を 忘れない よう に 持っ て き まし ょう。



季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い…なんてことも。
脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。