

ほけんだより 5月号

令和8年4月28日

清新小学校保健室

No. 2

しんねんどはじ かげつ た 1ヶ月が経とうとしています。そろそろつかれが出てきていませんか？
わたしはつかれたときに飼っている犬をぎゅーっとだきしめて、パワーチャージをしています！
みなさんは、どんな方法でパワーチャージしていますか？

さて、5月は運動会がありますね。体が元気であるためには、体を「せいけつ」にすることも大切です。正しく手を洗ってせいけつに生活しましょう。

こんげつ ほけん もくひょう 今月の保健目標 ただ て あら 正しい手洗いをしよう



6つのポーズ

①おねがい



てのひらを
あわせる

②カメ



みぎ ひだり
右と左
りょうほう
あらおう

③三角お山



④おおかみ



た
つめを立てて
あらおう

⑤バイク



おやゆびを
つかんで
ブンブン！

⑥つかまえた！



てくびまで
しっかり
あらおう



さいごは

みず
水であらい
なが
流そう

あらったら、
きれいなハンカチで
ふこうね！



健康診断の予定

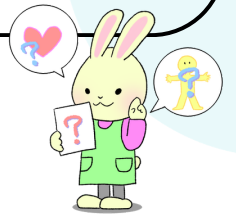
5月	検診	学年 <small>※ひ：ひまわり級</small>
1日(金)	内科検診	ひ、6年生、4年1・2組
7日(木)	耳鼻科検診	1・4年生、ひ、抽出者
12日(火)	尿検査②	対象者のみ
	内科検診	5年生、4年3・4組
14日(木)	内科検診	1年生、2年3・4組
21日(木)	心電図検査	1年生、抽出者
26日(火)	尿検査③	対象者のみ
28日(木)	歯科検診	5年生、6年1・2組

「結果のお知らせ」が届いたら…

医療機関を受診しましょう。

学校の健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合に、「結果のお知らせ」をお渡ししています。
受診をしたら、保護者の方が「受診の結果」を記入し、学校へお知らせください。

歯科検診は全員に結果をお知らせします。



色覚検査について

～お子さんの色の見え方について、日頃気になる・不安がある方～

希望される方は、学級担任へ連絡帳にてお申し出ください。保健室で検査を実施します。結果については、お電話でお知らせします。



最高のパフォーマンスを！

運動会に向けて 「5月の体」は「暑さの初心者」

水分とった？

のどが乾く前の水分補給が熱中症予防のカギ。
汗をかいていなくても、家族や友だちどうして声がかけあえるとよいですね！



明日のパワーを チャージしよう！

「すいみん」は翌日の自分の心と体にとって、一番の準備！「睡眠」で明日を走り抜けるパワーチャージを！



今日も がんばったね

いいことも、いやなことも、学校でたくさんがんばった子どもたち。お家の方のちょっとしたひと言でもぜひパワーチャージを♪

