



5月

保健だより



浜岡東小学校
保健室

5月に入って風がさわやかで、気持ちのよい季節になりました。新学期から1か月。だんだん生活のリズムに慣れてきた頃でしょうか。しかし、その一方で新しい環境での疲れが現れやすくなる時期でもあります。4月に身に付いたよい生活リズムをここで崩してしまわないように、まずは、規則正しい生活リズムを心がけましょう！

生活リズムをととのえよう！

早寝・早起きをしよう！

「寝る時刻」「起きる時刻」の目標を決めて、少しずつ近づけていきましょう。そして、休みの日もなるべく同じ時刻に寝起きすることがポイントです。

トイレに行こう！

朝ごはんをはじめ、食事をとった後はうんちが出やすくなります。がまんせず、すぐトイレに行くことを心がけましょう。



朝ごはんを食べよう！

ごはんやパンを中心に、栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう。むずかしいときは、何か1品でも良いので朝食を食べる習慣を身に付けましょう。

体を動かそう！

昼間の起きているときに体を動かせば、夜に眠りやすくなります。外遊びやスポーツのほか、おうちのお手伝いなども良いと思います。

「これならできそう！」と思うものから少しずつ、続けて取り組んでいきましょう！



健康診断の予定

項目	日にち	学年	内容・注意
生活習慣病検診	5/10 (月)	4年 (希望者)	・体操服を着てくる
心音心電図検査	5/10 (月)	1・4年	・体操服を着てくる
内科検診 (結核検診・ 運動器検診)	5/13 (木) 5/20 (木) 5/27 (木)	1・2年 3・4年 5・6年・たんぼぼ	・体操服を着てくる
歯科検診	5/18 (火) 5/19 (水)	4・5・6年・たんぼぼ 1・2・3年	・朝食後に必ず歯をみがいてきてください。
尿検査1次	5/25 (火)	全学年	・6/8 (火) 尿検査2次 (該当者のみ)
耳鼻科検診	6/3 (木)	2・5年	・前日に耳掃除を忘れずに!

1人1枚バスタオル
を持ってくる!



しかけんしん
歯科検診 よく聞いてみましょう!

はいしき
歯医者さんは、なんと言っているのかな?

- / (しゃせん) : 健康な歯 ● C (シー) : むし歯
- CO (シーオー) : むし歯になりそうな歯
- O (マル) : なおしてあるむし歯
- X (バツ) : 大人の歯がはえるのにじゃまになっている歯
- G (ジー) : 歯肉炎 ● GO (ジーオー) : 軽い歯肉炎

しかけんしんのある日の
朝食後は、いつもより
ていねいに歯をみがい
てきてくださいね!



うんどうかい れんしゅう 運動会の練習が始まります!

★足に合ったくつをはく…くつが小さかったり大きすぎたりしていませんか? サイズが合
わないと、くつずれや指の痛みの原因になります。

★爪を短く切る…相手だけではなく自分も傷つけてしまいます。忘れずに手足の爪を切り
ましょう。足の爪が長いと、隣の指にささってしまいます!

★ぼうしのゴムを確認する…ゴムがゆるすぎたり、きつかったりしていませんか? ぼうしを
しっかりかぶることで熱中症から体を守ることができます。

★ハンカチや汗ふきタオルを持つ…汗が引くときに体温を奪われ、体調を崩す原因になり
ます。汗の始末をきちんとしましょう。

★水分補給をする…これからもっと暑くなります。こまめに水分をとりましょう。

★準備運動をしっかりと…準備運動が体を“運動モード”にします。同時に関節を柔らか
くするので、けがの予防につながります。