

ほけんだより

# ふんわり



ながくて しりつきたしょうがっこう ほけんしつ  
長久手市立北小学校 保健室  
れいわ ねん がつほっこう  
令和8年5月発行



がつ ほけんもくひょう  
5月の保健目標



せいかつ  
生活のリズムを  
ととの  
整えよう

あさばん にっちゅう きおんさ はげ れんきゅう せいかつ みだ たいちょう くす じき  
朝晩と日中の気温差が激しく、連休などで生活のリズムが乱れ、体調を崩しやすい時期で  
す。服装に迷う季節ですが、上着などで調節ができるよう工夫しましょう。また、十分な睡眠と  
えいよう てきと うんどう せいかつ ととの ひ ねっちゅうしょう りょうほう よぼう たいせつ  
栄養、適度な運動で生活リズムを整え、冷えと熱中症の両方を予防することが大切です。

## 朝の生活リズムが元気のカギ！

あさ せいかつ げんき  
朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



おきたらまず、窓を開  
けて朝日を浴びる。



やすみの日でも毎日、決  
まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエ  
ネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレ  
に行き、排便習慣を。

## ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・  
夜、眠れない



食欲がない・  
つい食べ過ぎる



イライラする・  
やる気が出ない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。



身体測定をした人には、  
「発育のようす」を配り  
ました。「肥満度」が書いてありますので、身長と  
体重のバランスを確認  
できるとよいですね。



# けんこうしんだんにっていがつ 健康診断の日程(5月)



	1年 <sup>ねん</sup>	2年 <sup>ねん</sup>	3年 <sup>ねん</sup>	4年 <sup>ねん</sup>	5年 <sup>ねん</sup>	6年 <sup>ねん</sup>	なかよし
ちょうりょく 聴力 けんさ 検査	がつじっし 4月実施	がつじっし 4月実施	がつじっし 4月実施	がつじっし 4月実施	がつじっし 4月実施	がつじっし 4月実施	5/1 (金)
じびか 耳鼻科 けんしん 検診	5/7 (木)	がつじっし 4月実施	がつじっし 4月実施	がつじっし 4月実施	がつじっし 4月実施	5/7 (木)	がつじっし 4月実施
ないかけんしん 内科検診 けっかくけんしん (結核検診 ぶん 含む)	5/28 (木)	がつじっし 4月実施	5/21 (木)	5/7 (木)	[1~3組] がつじっし 4月実施 [4~6組] 5/7 (木)	[1~3組] 5/21 (木) [4~6組] 5/28 (木)	5/21 (木)
がんかけんしん 眼科検診	5/27 (水)	5/20 (水)	5/27 (水)	5/20 (水)	5/27 (水)	5/20 (水)	5/27 (水)
しかけんしん 歯科検診	5/21 (木)	5/21 (木)	がつじっし 6月実施	がつじっし 6月実施	がつじっし 6月実施	がつじっし 6月実施	5/21 (木)
にょういちじ 尿一次 けんさ 検査	5/13(水)・5/14(木)						



## おうちの方へ

### ☆ 学校医の検診について

検診日程を確認していただき、**ラケーション等で、事前に欠席が分かっている場合は、他学年の日に検診を受けることが可能です。** 早めに担任までお知らせください。

### ☆ 水筒と汗ふきタオルの用意をお願いします

登校時は涼しくても、昼間、急に暑くなることもあります。下校までしっかり水分補給ができるよう、十分な量の水分を持たせていただきますようお願いいたします。 必要に応じて、スポーツドリンクを持たせていただくことも可能です。学校に設置された自販機も、ルールを守ってご活用ください。梁 愷心

また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。

### ☆ 災害共済給付制度の共済掛金（保護者負担）について

災害共済給付制度の同意書の提出ありがとうございました。「加入」を申し込まれたご家庭は、6月の口座振替で保護者負担分(460円)をお支払いいただく予定です、ご承知おきください。

