



# ほけんだより

5月

たいいくたいかい おうえんごう  
体育大会応援号



れいわ ねん がつ なつかい すい  
令和7年5月7日(木)  
きたかたがくえんしうがっこうほけんしつ  
北方学園小学校 保健室

みなさん、GWは充実したお休みが過ごせましたか？連休が明け、体育大会までのカウントダウンが始まりました。5月は「春」という印象がありますが、夏がだんだんと近づいています。まだ体が暑さに慣れていない今こそ、熱中症に注意！「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整えて、楽しい体育大会にしましょう！

たいいくたいかい  
体育大会まで…あと 11日



## 体育大会を楽しむための 八か条

- 一、睡眠をしっかりとる
- 二、朝ごはんを必ず食べてくる
- 三、帽子をかぶる
- 四、こまめに水分補給をする
- 五、手や足の爪を短く切る
- 六、具合がわるい時はすぐに止める
- 七、運動しやすい靴をはく
- 八、外から帰ってきたら、手洗い・うがいをする

みんなの力を十分に發揮するために…



ぜんじつ よる  
前日5/17夜

当日の持ち物の用意を済ませ、夜の9時には寝ましょう。寝不足だと、体力がもたず、けがをしやすくなります。



とうじつ あさ  
当日5/18朝

早めに起きて、朝ごはんをしっかり食べましょう！忘れ物がないか確認し、余裕をもって家を出ましょう。おうちの人と、健康チェックも忘れずに！



安全の最終チェック！

- 手と足の爪は切っていますか？
- 靴や靴下がきつかったり、脱げやすかったりしませんか？
- 靴ひもはほどけていませんか？



たいいくたいかい  
体育大会がおわったら…

今までの緊張や頑張った分の疲れが出て、体調を崩しやすくなります。ゆっくりお風呂に浸かって、早めに寝ましょう！



# こころ からだ 心と体は つかれていないかな？



新年度がはじまって、約1ヶ月が経ちました。新しい学年には慣れてきましたか？体育大会の練習も本格的になり、体を動かすことや覚えることがたくさんありますね。そろそろ心や体の疲れがあらわれやすい時期です。無理をしないで、まずはしっかりと睡眠をとって、疲れをとるようになります。ゆっくりとお風呂につかるのもおすすめです。体育大会に向けて体調を万全に整えるためにも、規則正しい生活リズムを心がけてすごしましょう！



## 健康診断 まだまだつづきます！

4月は、身体計測、視力検査、聴力検査、尿検査、内科検査、心電図検査があります。 「治療のお知らせ」をもらった人は、はやめに病院でみてもらうようにしましょう。5月も健康診断があります。日にちを確認し、わすれものがないようにしましょうね。

5月の 健康診断スケジュール

13日 (火)	がんかんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年
14日 (水)	ようけんさいしゅつ 尿検査提出 (2次)	たいしようしゃ 対象者のみ
21日 (水)	じびいんこうかけんしん 耳鼻咽喉科検診	ぜんがくねん 全学年
29日 (木)	しかけんしん 歯科検診	ぜんがくねん 全学年

※ 来月以降の日程は改めてお知らせします。

## 保護者の方へ

健診日に欠席の場合は、後日直接医療機関へ健診を受けに行っていただくことになります。当日はできるだけ欠席しないようご協力をお願いいたします。

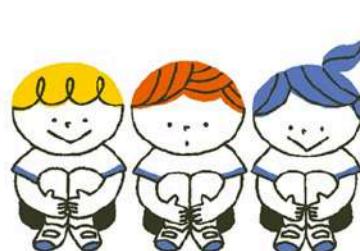
なお、結果は順次お知らせします。お子さんと一緒に体の様子を確認していただき、医療機関での精密検査・治療が必要であった場合は、早めの受診をお願いいたします。



## 健康診断をうけるときの約束



事前のプリントを読み、  
当日も先生の説明をしっかりと聞く



自分の順番がくるまで  
おしゃべりせず、静かに待つ



自分の順番になったら  
校医の先生にきちんと挨拶する