



ほけんだより

★5が月

たいいく たいかい おうえん ごう
体育大会応援号



おうちのかたと
よみましょう。

れいわ ねん がつ なのか すい
令和7年5月7日(木)
きたかたがくえんしょ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きます。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 にち
体育大会まで… あと 11日



たいいく たいかい
体育大会を楽しむための
八か条

- 一、睡眠をしっかりとり
- 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先生に言う
- 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

ちから じゅうぶん はっ き
みんなの力を十分に発揮するために…



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しましょう。おうちの人と、健康チェックも忘れずに！



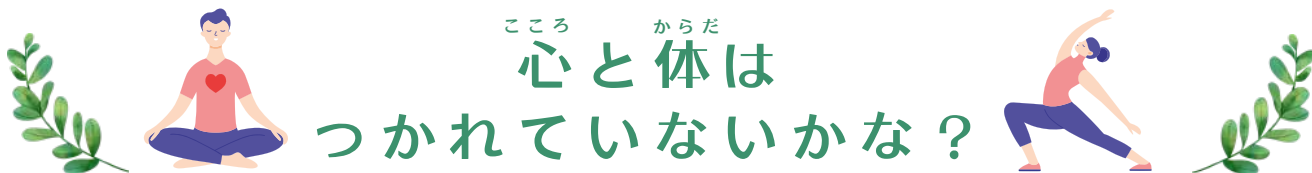
あんぜん さいしゅう
安全の最終チェック！

- ・ 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…

これ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！



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、疲れをとるようにしましょう。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！



けんこうしんだん

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、内科検診、心電図検査がありました。「治療のお知らせ」をもらった人は、はやく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)	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年
14日 (水)	にょうけんさていしゅつ 尿検査提出 (2次)	たいしょうしゃ 対象者のみ
21日 (水)	じびんこうかけんしん 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くださいことになります。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。

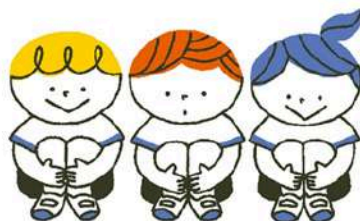


けんこうしんだん

健康診断をうけるときの約束



じぜん
事前のプリントを読み、
とうじつ せんせい せつめい
当日も先生の説明をしっかりと聞く



じぶん じゅんばん
自分の順番がくるまで
おしゃべりせず、静かに待つ



じぶん じゅんばん
自分の順番になったら
こうい せんせい あいさつ
校医の先生にきちんと挨拶する