



ほけんだより5月



令和7年5月7日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

新学期が始まってちょうど1か月。新しいクラスや環境にはもう慣れましたか？

5月はよいよ運動会の練習が始まります。次の日につかれを残さないよう、体調をととのえて、元気いっぱいがんばりましょう。

★元気に過ごすためのひけつ★

★やっぱり、きそく正しい生活が大事！

毎年連休明けには体調不良で保健室に来る人が増えます。話をきくと、生活リズムがみだれてしまったことが原因になっている人が多いようです。

そうならないためにも…



- ・日中は、からだを動かし、9時ごろには寝るように心がけましょう。
- ・朝ごはんを食べてきましょう。からだを動かすためのエネルギーになります。

Good Morning 朝ごはんを食べよう!

●朝ごはんのはたらき

- ・からだをあたためる
- ・脳のエネルギーになる
- ・胃腸をしげきして、排便しやすくする

●朝ごはんを食べるとき

- ・ゆっくり食べられるように早おきしよう
- ・ごはん・食パンに もう1～2品たてみよう

ごはん + とんじる + おひたし

よくかんで食べよう

モグモグ モグ

食パン + めだまやき + サラダ

★あつい日は気をつけて！

- ・のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。
- ・ぼうしをかぶって、日ざしから体を守りましょう。
- ・つかれたら、休けいも大事です。がまんしないで、早めに先生に伝えましょう。



★けがに注意しよう！

- ・準備体操をしっかりしましょう。
- ・手足のつめを切っておきましょう。自分だけでなく、お友達にけがをさせてしまうこともあります。



今月の健康診断

まだまだ検査・検診が続きます。



4月からの様々な検査・検診について、ご協力ありがとうございます。

医師の診察が必要な際にはその都度、「結果のお知らせ」をお渡ししています。お知らせを受け取った場合は、できるだけ早めに受診し、経過・結果を学校までお知らせいただきますよう、お願いいたします。

日時	項目	対象学年	【もちもの】、注意事項
13日(火) 朝	尿検査②	2次検査対象者 1次検査未提出者	【も】尿検査 ・容器等がない人は事前にご連絡ください。
午後	内科	ひまわり	・ひまわり4～6年生は宿泊前検診も兼ねる。 【も】体育着、検温の記録(宿泊参加者)
		4・6年	【も】体育着
15日(木)午前	歯科	4・5・6年	・歯みがきをていねいにしてきましょう。 
29日(木)午前		1・2・3年、ひまわり	
30日(金)午後	水泳前検診	該当者・希望者	【も】体育着 ・後日、お知らせをくばります。

“新学期づかれ”が出てくるころです

学年が上がり、新しい環境に慣れてきたかなと思う頃に、知らず知らずにたまっていたつかれが出やすくなります。まずはからだを休めるために、早めに寝て十分すいみんをとりましょう。

また、心のきんちょうをほぐすために、何か好きなことをして、気分転換するのもいいですね。

☆7つのまちがいさがし☆

