

ほけんだより 5月

令和8年5月1日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦



新しい学年がスタートして、もうすぐ1カ月です。新しい教室や友達にも慣れてきたころでしょうか？知らず知らずのうちに、心と体に疲れがたまっているかもしれません。

これからは運動会の練習も始まり、体をたくさん動かす日が増えてきます。疲れをためないように、“早ね・早起き・朝ごはん”を心がけ、元気に毎日過ごしましょう！

朝の生活リズムが元気のカギ！

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。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、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って排便習慣を。

ゴールデンウィークも
早ね早起きを心がけよう



しっかり食べよう！
朝ごはん

朝ごはんの効果

一日のスタートに欠かせない朝ごはん。次のような効果があるとされているので、毎日早起きをして、時間に余裕をもって食べられるようにしたいですね。

- からだと脳にエネルギーを与える
- 体温を上げて、からだを活動しやすい状態にする
- 生活リズムを整える
- うんちが出やすくなる（排便のリズムができる）
- イライラしなくなる
- 集中力や記憶力がアップする


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
15日(金) 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。
18日(月)午後	内科	ひまわり	・ひまわり4～6年生は宿泊前検診を兼ねます。 【も】体育着、検温の記録(宿泊参加者)
		1・2年	【も】体育着
14日(木)午前	歯科	4・5・6年・ひ6年	・歯みがきをていねいにしてきましょう。 
28日(木)午前		1・2・3年、ひ2～4年	
29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。

そろそろ熱中症対策を！

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季のため、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。水分をこまめにとったり、休けいをとったりして、無理をしないようにしましょう。

☆7つのまちがいがし☆

