



ほけん

えがおだよい

おうちの人と一緒に読みましょう。

R7.5

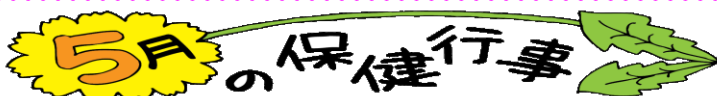
礼羽小

保健室

5月5日はこどもの日ですが「端午の節句」とも言われ、子どもの健やかな成長を祈る行事です。こどもの日が近づくと兜が飾られているのを見たことはありませんか。「兜が身を守って、禍や病気がふりかからないように」との願いが込められています。兜は折り紙でも作れるので、健康を祈って飾ってみてもいいですね。

5月の保健目標

規則正しい生活を
しよう
・早寝・早起き・
朝ごはん



日	内 容	実 施 学 年
2日（金）	心臓検診	1年生
2日（金）	内科検診 結核健診	オレンジ学級・1・3・6年
13日（火）	尿検査1次	全学年 この日に忘れた人は、20日（火）に必ず持ってきてきましょう。
15日（木）	フッ素塗布	1・2年生の希望者
16日（金）	内科検診 結核健診	2・4・5年生



おうちの方へ

健康診断の結果をお知らせします

4月から6月にかけて健康診断が続きます。学校では病気や異常の疑いがあるお子さんすべてに「健康診断の結果のお手紙」を配布しています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があったというわけではありません。

けれど、もし病気があっても、早く見つけられれば早く治療が始められます。「学校でお手紙もらった？」「健康診断どうだった？」とお声がけしていただき、結果について一緒に話していただけると嬉しいです。

「結果のお知らせ」が届きましたら、早めに専門医を受診していただきますようお願いいたします。なお、受診結果については報告をお願いいたします。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

あたま 頭
のう め ざ
脳が目覚めて
べんきよう しゅうちゅう
勉強に集中できる



からだ 体
たいおん
体温が
あ 上がって
げん き
元気に
うご 動ける



おなか

ちよう うご
腸が動いてうんちが
き も で
気持ちよく出る



★ 朝ごはんを食べていない ★

あたま 頭
エネルギー不足で
あたま
頭がぼーっとする



からだ 体
おも き
思い切り
あそ げん き
遊ぶ元気が
で 出ない



おなか

ちよう し げき
腸が刺激されず
き も で
うんちが気持ちよく出ない



あさ いち にち たの す べんきよう あそ
朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。



そろそろはじめましょう 熱中症 予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

**すいぶん ほ ぎゆう
水分補給**



すいぶん
水分をこまめにとろう

**すい めん
睡眠**



ねむ かんきよう ととの
ぐっすり眠れる環境を整えよう

**たいちようかん り
体調管理**



たいちよう ととの じょうぶ からだ つく
体調を整え丈夫な体を作ろう