



令和8年5月1日

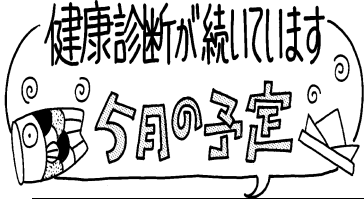
5月号

西の原小学校 保健室



# ほけんだより

5月は、夏を思わせるような陽気の日もあったり、風が少し肌寒く感じる日もあったりと、気温の変化が大きい時期です。下着を着用し、登校時は薄手の長袖の上着を着たりして、衣服で上手に暑さ・寒さを調節しましょう。もう熱中症にも注意が必要な季節です。毎日水筒を持参して、こまめな水分補給を習慣にしましょう。連休もあり、疲れが出る人も多いため、規則正しい生活を心掛けて、体調を崩さないように注意してくださいね。

けんこうしんだん つづ



★検診の結果は、所見があった場合のみ、個別にお知らせします。  
連絡がない場合は、「健康の記録」を個別面談時に配付し、お知らせしていきます。

日にち	項目	対象学年	時間
12日(火)	尿検査一次予備日③(最終提出日)	提出していない人	朝のうちに回収
13日(水)	1年心電図検査 5年小児生活習慣病予防検診	1年生 5年生	8:30~
14日(木)	歯科健診① 	2・3・4年生	9:00~
18日(月)	耳鼻科健診	1, 2年生	13:00~
26日(火)	脊柱側弯症検査(3Dスコリオ検査)	5年生	13:10~
26日(火)	尿検査二次	対象者のみ	朝のうちに回収
27日(水)	尿検査二次予備日① 	対象者のみ	朝のうちに回収
28日(木)	歯科健診②	1・5・6年生 コスモス	9:00~



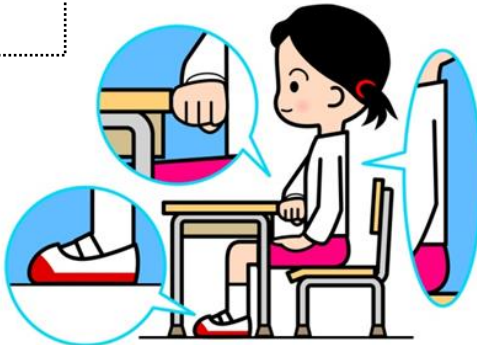
※ハンカチ・ティッシュをランドセルや机の中に入れておかないでください。

げつ  
5月の  
ほけんもくひょう  
保健目標

# しせい ただ 姿勢を正しくしよう!!

**グー**  
つくえ あいだ  
机とおなかの間にグーが入るくらいに、間を空けて座ります。

**ペタ**  
あし うら ゆか  
足の裏を床にペタっとつけて座ります。  
しっかりとつけることで姿勢を取りやすくなります。



**ピン**  
せすじをピンと伸ばして座ります。  
こしほね いしき た  
腰骨を意識して立てることで頭(脳)を背骨の上へのせられ、背中に無理な力が入らなくなります。  
また背中の圧迫がなくなり血流がよくなります。

※こどもの頃の姿勢は大人になってからも続きます。今、よい姿勢を心掛けて身につけていきましょう。

～おうちの方へ～  
ご家庭でも学習時、食事時、テレビを見ているときなど、お子さんの姿勢に注目してみてください。姿勢が崩れているときには、ぜひ声掛けをお願いします。

## はやね はやお あさ 「早寝・早起き・朝ごはん」!!

連休中に生活が乱れてしまったという人も、生活リズムを整えて元気な毎日を過ごしましょう。



☆ **早寝**について ☆  
睡眠には、体と脳を成長させる大切な働きがあります。その他にも記憶の整理や定着も寝ている間に行われます。夜9時半ごろまでに布団に入り、ぐっすり眠れる準備をしてください。そうすることで、心も体も元気に発育します。

☆ **早起き**について ☆  
朝ごはんを食べる時間をつくる、トイレに行き、うんちをする時間をつくる、ゆっくりと気を付けて登校する時間をつくる。早起きは、朝の時間にゆとりをもって行動するために大切なことです。



☆ **朝ごはん**について ☆  
朝ごはんを食べることで、眠っていた体を起こすことができます。また、学校生活に必要な午前中のエネルギーを補い、勉強や友達と仲良く遊ぶことの手助けもしてくれます。

