

# ほけんだより 5月号

新学期が始まって1か月がたちました。

5月は、緊張がゆるみ、疲れがでたり、けがが増えたりする時期です。また、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。上着を着たり脱いだりして、体温調節をしましょう。



## ～保護者の方へ～

### 【内服薬・外用薬の持参について】

内服薬は保健室には置いていません。また、薬の預かりも、原則受けつけていません。

薬が必要で学校に持参する場合は、保護者の方の責任でランドセル等に入れてください。児童が管理・使用できるよう、御家庭で御指導お願いします。また、持参する旨を担任へ連絡帳でお知らせください。

\*教職員が児童に「薬を飲ませる」、「目薬を差す」などの行為は、『医療行為』にあたるため、できません。声かけ・見守りのみの対応になります。児童が自分でできるように練習した上で、持たせてください。御協力、お願いします。

## ないないは

### 体とこころのピンチ!?

やる気が出ない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

ウンチが出ない

からだ  
体や心のSOSサイン  
かもしれません。

### やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する



あさ  
朝ごはん  
3つのスイッチ  
ON!



ON  
からだ

体温が上がり、活動しやすい状態になります。

ON  
脳

脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

ON  
お腹

胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。



### 理想のうんち

形	バナナ
色	黄色、黄褐色
におい	少ない
硬さ	練り歯みがき

### 通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



あつ 暑さ対策

急は 暑さ 注意報

日差しがきつづく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

## 保護者の方へ

現在わかっている5・6月の保健行事についてお知らせします。  
 なお、変更になる場合もありますので、御了承ください。



## 健康診断日程表

月	火	水	木	金	土
5/8	9	10	11	12	13
視力再検査6年	視力再検査5年	視力再検査4年	耳鼻科検診9:00 全学年 眼科アンケート配布	内科検診 13:00 (1年・6年男子)	休
15	16	17	18	19	20
視力再検査3年	心臓検診 9:00 (1・4年) 眼科アンケート提出	内科検診 9:00 (な・3・4・5年)	歯科健診 9:00 (な・1・2・3年) 尿検査容器配布	尿一次検査 視力再検査2年	休
22	23	24	25	26	27
尿一次検査予備日 視力再検査1年					運動会
29	30	31	6/1	2	3
振 休	運動会予備日		色覚検査について配布 (1・4年)	尿二次検査 (該当者)	休
5	6	7	8	9	10
眼科検診13:30 全学年	色覚検査について 提出1・4年希望者		歯科健診 9:00 (4・5・6年)		休
12	13	14	15	16	17
				内科検診13:00 (2年・6年女子)	休

