



5月の保健目標

きれいな体にしよう・けがの予防

5月の安全目標

安全に運動しよう



新しい学年になり、早くも約1ヶ月が経ちました。新しい環境に慣れてきた頃と思いますが、疲れもで始める頃なので、体調をくずしたりケガをしやすくなったりします。健康のためにも、週末を利用して、体をしっかり休めリフレッシュしてくださいね。

また、5月に入り、気温も上がり始めてきました。外で元気に遊ぶとじんわり汗をかくようになりましたが、朝や夕方に吹く風はまだまだ冷たかったりしますので、かいた汗が冷えて風邪をひいてしまうことがないように、気をつけてください。

清潔

できているかな？

シルエットクイズ

みんなに足りない
清潔アイテムは何か？
シルエットから推理しよう！

シルエット

運動してたくさん
汗をかいたら、
これを新しいものにかえよう



外から帰ったら、
必ずしよう



のびてきたら切ろう



いつもポケットに
入れておこう！



ごはんを食べた後には、
忘れずに



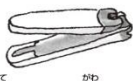
清潔アイテム

ハンカチとティッシュ



ハンカチは
毎日とりかえてね

つめきり



手のひら側から
見えたら切ろう

歯ブラシと歯みがき粉



ねる前は念入りに

下着



汗をすう素材を選ぼう

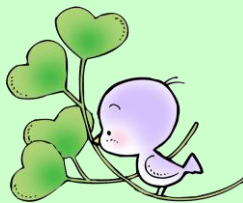
手洗いせっけん



水洗いだけじゃダメ！

＜4月のほけんしつ利用＞

すり傷・きり傷、打撲・捻挫での利用が



多くみられました。体調不良は、少なく、みんな元気でした。

5月も健康な「げんきっこ」をめざしましょう！

*他の地域では、まだインフルエンザ罹患者がでているようです。

油断せず、インフルエンザ・かぜ予防のためにも、

「手洗い・うがい・手指アルコール消毒」を習慣にしましょう*

～5月・6月の健康診断日程～

【5月】

- 5月14日（火）：内科検診 13時～ 全学年
- 5月16日（木）：歯科検診 9時～ 全学年



【6月】

- 6月6日（木）：脊柱側わん検査 11時～ 5年生希望者
- 6月18日（火）：心電図検査 9時～ 1年生
- 6月19日（水）：耳鼻科検診 13時40分～ 全学年
- 6月28日（金）：眼科検診 10時～ 全学年

保護者の皆様へ

ご協力ありがとうございます！

日本スポーツ振興センターの集金と申込につきまして、ご協力ありがとうございました！
学年によっては調査用紙をお配りします。引き続きよろしくお願いたします！

・修学旅行事前健康調査 ※対象児童 6年生

5月8日(水)配布しています～20日(月)×切です。

・脊柱側わん症希望検査 ※対象児童 5年生

5月13日(月)配布～20日(月)×切です。



5月に 気をつけたいこと

あつい？
さむい？ 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でじょうずにあつさ・さむさを調節しましょう。



のどがかわいた！
のどに 水分をとろう

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



お目をまげ
注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！

