

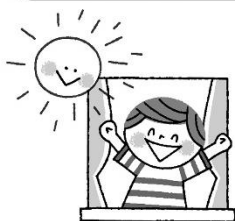
# ほけんだより 5月

令和5年5月1日  
青梅市立新町小学校  
保健室

## 5月の保健目標 「健康な体を作ろう」

4月は進級・入学で新しい環境の中で緊張感が続き、慣れてきた5月頃は体や心に不調が出やすい時期です。頑張るのはとてもよいことですが、頑張りすぎには注意！睡眠を十分にとり、体を動かすなど上手に気分をリフレッシュさせましょう！

### 「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

みなさんは、出発する何分前に起きていますか？1日元気に過ごすには、余裕をもって朝の支度をする時間を作ることが大切です。特に大切なのは、朝ごはんを食べること！朝ごはんは、午前中のパワーになるので、しっかり食べましょう！

### まだまだ健康診断は続きます！

月	火	水	木	金	土	日
1	2 聴力検査(2)	3	4	5	6	7
8	9	10 歯科検診 (2・4・5)	11 尿検査1次	12 尿検査予備日	13	14
15 内科検診 (1・2・3)	16 心臓検診(1)	17	18	19	20	21
22 聴力検査(1)	23	24 歯科検診 (1・3・6)	25 尿検査2次	26 尿検査予備日	27	28
29 内科検診 (4・5・6)	30 視力検査(1)	31				

配布日 5月10日(水)

回収日 5月11日(木)

★配布日・回収日に欠席することが事前にわかっている人は、担任の先生へ伝えてください。

#### 保健室から今月のミッション

#### 【尿検査】を忘れない3つの作戦



### 「〇〇検診の結果のお知らせ」をもらったら・・・？

検診をしてくださったお医者さんから指示があったときは、結果のお知らせを配布しています。心配なことや気になることがあるときは、かかりつけ医で診てもらいましょう。

#### 保護者の方へ

健康観察カードは5月をもちまして配布を終了しますが、今後も引き続き、お子さんの健康観察、発熱がなくても体調が悪いときは無理して登校せずに休養していただくようお願いいたします。

また、日差しの強い日が多くなってきました。この時期は、体が暑さに慣れていないため熱中症になる危険が高まります。水筒の持参や早寝・朝ごはんを食べるなどの体調管理に御協力をお願いいたします。