



さくら小学校 R8. 5月号 保健室 No.2

しんねんど はじ せいかつ な
新年度が始まって1カ月がたちました。新しい生活にも慣れてきたのではないのでしょうか。
つか ぎ み はな あ
疲れ気味の人もあるかもしれませんね。視力検査では、昨年よりも視力が下がった人が多か
ったです。スマホやゲームの長時間使用は、視力低下や頭痛の原因になります。ぜひ家族で
しょうじかん はな あ
使用時間を話し合ってみましょう。

いち にち げん き あさ す かた
一日の元気のための「朝」の過ごし方

いちにちげん き す かた
一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。
まいにち いしき いちにち はじ
毎日、この4つを意識して一日を始めましょう。

4つの約束

① はやお
早起きしよう

② ひかり
日の光を
あ 浴びよう

③ あさ
朝ごはんを
た 食べよう

④ うんちを
だ 出そう

ポイント

ゆっくり朝ごはんを食
べたりトイレに行ったり
する余裕が持てる時間
におきましよう。カーテン
をあ ひ ひかり あ
けて日
の光を浴びる
と、脳が目覚めます。

保護者の方へ

- 健康診断の結果について、疾病の疑いがあるお子さまには通知をお渡ししていま
す。早めに専門医への相談・診察を済ませ、その結果を学校までお知らせください。
また、すでに医師から指示を受けている場合には、その結果や指示の内容を保護者
の方がご記入の上、提出いただきたいと思います。（学校の健康診断は、疾病の疑い
があるかどうかを検査するものですので、医師の診断の結果「異常なし」と診断さ
れることもあるかと思います）
- 熱中症予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。
また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルを
持たせてください。



5月の健康目標

み せいけつ
身のまわりを清潔にしよう

5月～3月 毎月、衛生検査を行います。
ハンカチ・つめティッシュ・歯ブラシ・
朝ごはん忘れずにね。



せいけつ しゅうかん
清潔な習慣ができていますかな？



しょくちゅうどく
食中毒の予防のために、食事の前には、せっけんをよく泡立てて、ていねいに手を洗うことを
しゅうかん
習慣にしてください。また、爪が伸びていると、爪の奥に汚れが残ってしまうので、爪はいつも
みじか
短く切りそろえておきましょう。手を洗ったあとは、清潔なハンカチでふきましょうね。



てあらい



歯をみがく



つめをきる



ハンカチ・ちりがみ

健康診断の日程

さくら小は、きれいな歯の学校です！



- ☆ 1日（金）内科健診こすもす・1年・6年
- ☆ 8日（金）内科健診3年・4年
- ☆ 11日（月）聴力検査こすもす
- ☆ 13日（水）歯科健診1年・2年
- ☆ 15日（金）内科健診2年・5年
- ☆ 22日（木）尿検査 全員
- ☆ 23日（金）尿検査予備日
- ☆ 26日（火）心臓検診1年・4年
- ☆ 29日（金）色覚検査（4年生希望者）

えいせいけんさ
衛生検査 5月12日（火）



「親子で考えよう歯ピカピカ標語」

5月1日（金）までに提出してください。

*フッ素入りの歯みがき剤は、

むし歯予防に効果があるため、

使用は自由とします。





5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と昼間の気温差が大きいので、体調を崩しやすいです。
元気に過ごすための秘訣は、早寝・早起き・朝ごはんです。
暑さに負けない体をつくるためには、さわやかな5月に体を動かして汗をかくことがとても大切です。

しんがつき 新学期から1か月。がんばりすぎて疲れている

こころ からだ やす 心と体を休ませてあげる時間を作りましょう。

こころ からだ やす 心と体を休ませるポイント！



A からだを に保つ



B が体に入るのを防ぐ



こたえ A きれい B バイキン
せいけつ 清潔にしていると、病気などから体をまもられるよ。これからも続けよう。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★



★ 朝ごはんを食べていない ★



めざせ食生活改善 栄養3・3運動



栄養3・3運動とは
毎日「朝・昼・夕の3食」「食品群の3色がそろった食事」とをとりという運動です。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。

