

さいたま市立与野南小学校  
保健室  
令和5年5月9日(火)



風がさわやかな5月になりました。始業式・入学式から1か月が  
経ち、みなさんが新生活に慣れてきた様子がみられ、うれしく思っ  
ています。ただ、疲れも出てくる頃です。早く寝るようにして、体をゆ  
っくり休めましょう。

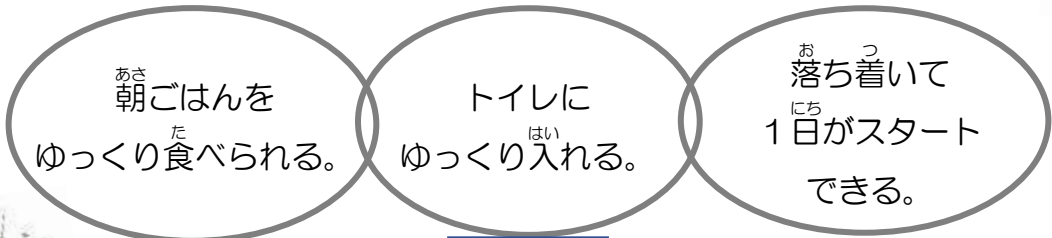


5月の保健目標  
きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をしよう



規則正しい生活（早寝・早起）は  
心にも体にも  
いいことたくさん！！

早くねる → 早くおきられる！ そうすると…



心も体も元気♪

- ☆勉強に集中できる。 ☆体を元気に動かせる。 ☆よく眠れる。
- ☆やさしい気持ちになる。 ☆ごはんがおいしく食べられる。



5月11日 (木)	歯科健診	3くみ、1・2・3年生
12日 (金)	尿検査	全学年
18日 (木)	歯科健診	4・5・6年生
24日 (水)	耳鼻科健診	全学年



うんどうかい れんしゅう  
**運動会の練習が**

**はじ  
始まります！**



けがをしないように、爪はこまめに切っておきましょう。

**○ 正解の切り方** 両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から爪が大きくはみ出さない長さがベストです。

**× NGの切り方** 両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。

**保護者の皆様**



**色覚検査について**

過日1・4年生の希望者を対象に実施しました。1・4年生以外でも希望がありましたら個別に検査を行いますので、担任を通じてお知らせください。

**結果のお知らせについて**

眼科検診・視力検査・色覚検査の「結果のお知らせ」は配布済みです。  
 毎日健康に学校生活を送れるよう、お手元に届きましたら専門医の受診をお願いいたします。また、受診後は「結果のお知らせ」を担任まで御提出ください。  
 結果について御不明な点がございましたら養護教諭までお問い合わせください。

