

ほけんだより 5月

さいたま市立与野南小学校
保健室
令和6年5月7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 規則正しい生活をしよう

生活リズム 乱れていませんか？



私たちの身体には睡眠などの生体リズムを管理する『体内時計』があり、その働きで朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されます。睡眠の質を高めるには、夜の光（明るめの室内照明、スマホやタブレットなど）をさけることも重要です。

早くおる → 早くおきられる！ そうすると...

朝ごはんを
ゆっくり食べられる

トイレに
ゆっくり入れる

落ち着いて
1日がスタートできる



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9日 (木)	歯科健診	4・5・6年生
15日 (水)	耳鼻科検診	全学年
16日 (木)	心臓検診	1・4年生 対象者
21日 (火)	尿検査2次	該当者
23日 (木)	歯科健診	3くみ 1・2・3年生

保護者の方へ

結果のお知らせについて

内科検診・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」を担当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。

運動会の練習が始まります！

運動会を元気にむかえるために、毎日、朝・昼・夜ごはんを食べ、お風呂に入って、十分に睡眠をとって疲れをとりましょう。また、汗をたくさんかくので、こまめに水分をとりましょう。

けがをしないように、爪はこまめに切っておきましょう

ハンカチやタオルを使って汗をふきましょう



学校保健委員会を開催します

- ・日時 令和6年6月19日(木) 16時～16時45分
- ・会場 与野南小学校 体育館(参加人数により変更あり)
- ・内容 「おなかげんき教室」

講師 埼玉東部ヤクルト販売(株) 水野 博之様

詳細は改めてお知らせします。保護者の方々の御参加をお待ちしております。