

# 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7年5月7日（水）

しんがっき はじ やくいっかげつ ころろ からだ ちょうし  
新学期が始まって約1か月がたちました。心と体の調子はどうですか？  
あたらしい かんきょう な しょうじき つか かん ひと おお  
新しい環境に慣れてきたところで「正直、疲れたな～」と感じる人も多いの  
ではないでしょうか？それぞれ自分にあった方法でリフレッシュし、5月も  
げんき す  
元気に過ごしましょう。



## 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



して  
みない？

たいよう ひかり  
太陽の光をあびて、

たいないどけい  
「体内時計」を

リセットしよう！

はやあ  
早起き

あじ  
で味わえる いいこと

- 朝ごはんをゆっくり食べられる
- トイレに行く時間がとれる（排便習慣がつく）
- 心に余裕ができる（学校の準備ができる、忘れ物が減る）
- ちょこっと学びができる（予習や復習）



## 身のまわりの清潔を保とう！

こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



ぬぎ着のしやすい服  
を選んで、急な気温  
の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタ  
オルを持ち歩いて、汗の  
しまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ば  
む季節。下着やジャ  
ー等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗  
の吸収もよく衛生的  
で気分もよいね。

て あら  
手を洗ったあと、清潔なハンカチで手をふいていますか？これから暑くなって汗をかいた  
ときも、タオルやハンカチがあると便利です。朝、学校に行くときは、ハンカチ（タオル）・  
ティッシュを持っていくようにしましょう。

## まだまだ続きます 健康診断



5月14日(水) 耳鼻科検診 全学年

20日(火) 尿検査 全学年

29日(木) 歯科健診 4・5・6年生

6月4日(水) 尿検査2次検査 該当者

5日(木) 歯科健診 5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。

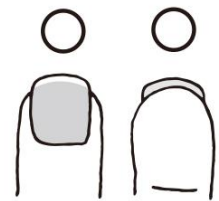
## 運動会の練習が始まります！

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



**○ 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、指の先から私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。

