

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8年4月28日(火)

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？
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
元気に過ごしましょう。



今月の保健目標

規則正しい
生活をしよう



朝ごはんをしっかりと食べていますか？

体が目覚める
(胃腸が刺激され、体温が上がる)。脳にエネルギーが補給される。

朝ごはんを食べると、

いいことがたくさんあります ☺



午前中から、
勉強や運動などをがんばれる。



うんちが出やすくなり、
体の調子が整う。

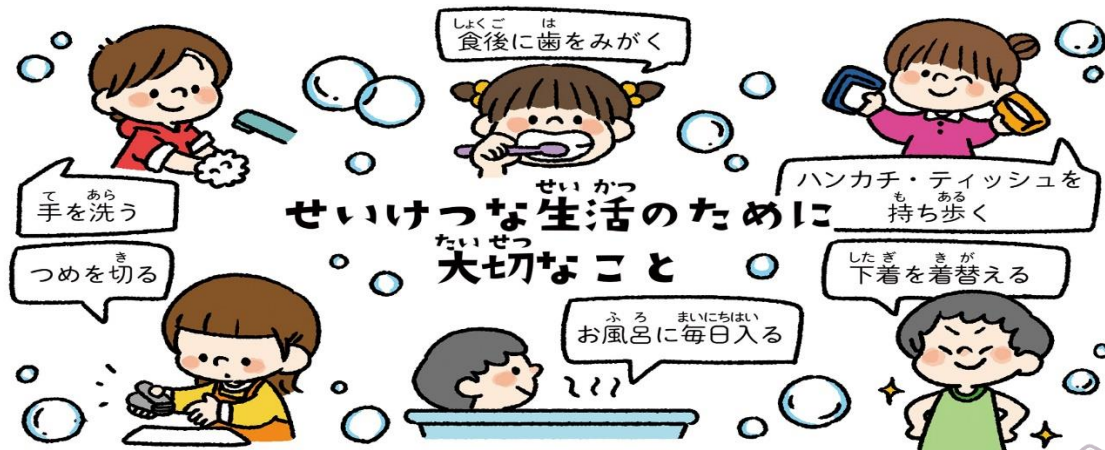


朝ごはんをしっかりと食べる
ために、ふだんから早寝・
早起きをこころがけましょう。

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。





て 手を洗ったあと、せいけつ 清潔なハンカチでて 手をふいていますか？
これからあつ 暑くなってあせ 汗をかいたときも、タオルやハンカチがあるとべんり 便利です。
あさ 朝、がっこう 学校に行くときは、ハンカチ（タオル）・ティッシュをも 持っていきましょう。



5月13日（水）	内科検診 （泉田先生）	4～6年	13：30～
5月14日（木）	心臓検診	1・4年 および対象者	13：40～
5月19日（火）	尿検査1次	全学年	
5月20日（水）	尿検査予備日	該当者	
5月21日（木）	眼科検診	全学年	9：00～
5月22日（金）	耳鼻科検診	全学年	9：00～

保護者の方へ

結果のお知らせについて

内科検診（1～3年生・5くみ）・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。

日本スポーツ振興センターについて

学校管理下での負傷などで医療機関にかかったときに治療費や見舞金が給付される制度です。詳しくは、4月8日配布の『災害給付制度のお知らせ』『令和8年度日本スポーツ振興センター災害給付制度のお知らせ』を御覧ください。