

★おうちの人といっしょに読みましょう。



令和7年5月1日
氷見市立朝日丘小学校
保健室 No.2



連休明けから、本格的に運動会の練習が始まります。5月は、これまでの春らしいおだやかな暖かさに比べて、夏のように暑い日が増えてきます。子供の体は大人に比べると、体温の調節が難しく、熱中症への警戒も必要です。暑さや気温差に立ち向かうことのできる体力をつけるために、普段よりも早めに寝る、栄養バランスの整った食事をするなど、ご家庭でも規則正しい生活への声かけをお願いします。

5月の保健行事予

項目	実施月日	対象学年	注意事項
眼科検診	22日(木)	全学年	前髪が目にかからないようにしてください。
歯科検診	28日(水)	1年 4年 5年	前日の夜や当日の朝は、いつもよりも丁寧にはみがきをしましょう。歯科検診の結果は、「異常なし」も含めて、全員に「結果のお知らせ」を配付します。
尿検査	29日(木) 30日(金)	全学年	検査日が近付いたら、詳細なおたよりを配付します。よく読んで、提出を忘れないようにお願いします。

※眼科検診と尿検査は、受診が必要な子供にのみ、「受診のお願い」をお渡しします。



5月17日は運動会！心と体の準備は、できているか



運動会に向けて心も体も健康な状態で頑張るために、気を付けてほしいポイントをクイズにしました。○に当てはまる言葉を考えて、心に残る楽しい運動会にしましょう。

① 夜は、早くねる。 	② ○○○○のよい朝ごはんを食べる。 	③ こまめに水分をとる。 
④ 汗は、○○をふく。 	⑤ 手足の○○を短く切る。 	⑥ 運動の後は、手あらいと○○をする。 

運動会に向けて心も体も健康な状態で頑張るために、気を付けてほしいポイントをクイズにしました。

今月の掲示



今月の保健室前の廊下掲示のテーマは「生活リズムをたしかめよう」です。質問に「はい」か「いいえ」で答えていき、自分の生活リズムを振り返ることができるようになっています。また、壁面の上部には、子供と一緒に作った季節を感じる立体工作も掲示しました。

今年も委員会活動を通して「さわやかチェック」を実施していきますので、生活リズムを整えながら、年間を通して、清潔に過ごしていきましょう。

