

ほけんだより 5月

令和6年5月
呉市立白岳小学校
保健室

今月の保健目標

みまわせいけつ
身の回いを清潔にしよう

みなさん、ゴールデンウィークはどんな風に過ごしましたか？楽しい思い出がたくさんできたことと思います。

これから運動会の練習が始まります。体調を整えて練習をしていきましょう。連休明けで生活リズムが整っていない人もいますが、早寝・早起き・朝ごはんを元気にいっぱい過ごせるようにしましょう。

まだまだ続きます 健康診断



5月の健康診断スケジュール

日付	健診内容・対象学年	日付	健診内容・対象学年
9日(木)	耳鼻科検診(た・2・5年)	23日(木)	尿検査(全員) 歯科検診(た・4・5年)
13日(月)	内科検診(6年)	27日(月)	内科検診(た・5年)
14日(火)	耳鼻科検診(1・3年)	30日(木)	歯科検診(1・3年)
16日(木)	歯科検診(2年)	31日(金)	内科検診(4年)

保護者の方へ

健康診断終了後に「受診のおすすめ」を該当児童に渡します。「受診のおすすめ」を受け取られましたら、早めに病院受診をお願いします。病院受診をされましたら、受診結果を学校まで提出していただきますようお願いします。

5月に気をつけたいこと



服で調節しよう！

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいです。服で上手に暑さ・寒さを調節しましょう。



ぼうしをかぶろう！

徐々に日差しがきつくなっています。登下校のときや外で遊ぶときは、ぼうしを忘れずに！



水分をとろう！

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



朝ごはん・朝うんちはできていますか？

みなさんは、運動をする前に準備運動をして、体を動かすしやすくなりますね。朝ごはんも同じように、しっかり食べることで、寝ているときに下がった体温をあげて、体を動かすしやすくなります。一日を元気に過ごすためのエネルギーになるので、朝ごはんを食べて学校に登校しましょう！



朝ごはんを食べた後にトイレに行き、うんちをしていますか？朝ごはんを食べると、胃や腸も目覚めて、「うんちを出したい！」と感じます。そこで、うんちを出さないとお腹が痛くなったり、気持ち悪くなったりします。

また、出たうんちの「色」や「形」をチェックしていますか？うんちは、私たちの体が健康かどうかを知らせてくれる大切なバロメーターです。流す前に確認をしてみましょう。バナナのような形をした「バナナうんち」が健康な証拠です！

