

ほけんだより

令和8年度 精義小学校保健室 第3号

新学期が始まり 約1か月がたちました。

新しい学年・先生にも慣れて、落ち着いた頃でしょうか。学校生活の中で新しいことや、変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに、力が入り緊張して、心もからだも疲れが出やすい

ときです。まずは、しっかり睡眠をとり、心とからだの

疲れを取り除きましょう。そして毎日、元気に学校に来ることが

できるよう、規則正しい生活を心がけましょう。



できているかな？チェックしてみよう！

GW中も正しい生活リズムですごそう



5月の保健目標 規則正しい生活をしよう

5月は新生活のつかれが出やすい時期です

なやみや不安があると、気持ちが落ちこむだけではなく、おなかがいなくなったり、ねむれなくなったりすることがあります。一人で考えすぎず、おうちの人や先生などに話してみましょう。

スクールカウンセラーによる相談日も
設けています。こまったときに、どうすればいいかをいっしょにかんがえましょう。



少年写真新聞社 2021

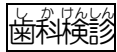
こんな方法で元気をチャージ！



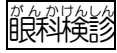
じぶんのところがげんきになる
ほうほうを書いてみましょう

けんこう しんだん つづ 健康診断が続いています

けっせき ばあい こじつ しゅしん
欠席の場合は、後日受診していただくこととなります。なるべく休まないように、体調を整えて過ごしましょう。



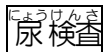
●5月14日(木) 8:45~ 1~6年生
学校歯科医：辻歯科医院(辻 千昌 先生)



●5月27日(水) 13:15~ 1・4年生
学校眼科医：中部眼科(松井 良諭 先生)



●5月20日(水) 11:10~ 1・4年生



●5月20日(水) 登校後に提出します 1~6年生



※容器などのセットは、前日に配布します。提出を忘れた人は、次の日に提出します。

引き続き健康診断の実施にご協力ください。所見のあったお子さんにも結果を通知していますので、お子さんと一緒に確認してください。

ねっちゅうしょうよぼう まいにち ももの 熱中症予防と毎日の持ち物について

きゅう あつ はじ
急に暑くなり始める

じき あつ な
時期は、暑さに慣れていな

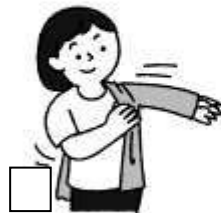
ちゅうい ひつよう
いため注意が必要です。

すいぶん ほきゅう どうげこう やす
水分補給や登下校・休み

じかん
時間にぼうしをかぶるなど、

たいさく
対策ができるといいですね。

急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

できているかな?
チェック☑してみよう!

げこうまえ すいとう ちゃ
下校前に水筒のお茶がなくなってしまったというお子さんがたくさんいます。

げこう すいぶんほきゅう
下校までしっかり水分補給ができるよう、十分な量のお茶を持たせていただきますようお願いいたします。

れんきゅう あ げんき がっこう どうこう
連休明けには、元気に学校に登校してください。

がっこう やす ね じかん お じかん おそ れんきゅう からだ やす
学校がお休みになると、寝る時間・起きる時間が遅くなりがち。連休は、体を休めるとと

もに、規則正しい生活リズムをこころがけ、体調管理をしっかりしましょう!

【連休のおきるじかん】(時 分) 【連休のねるじかん】(時 分)

【連休にすること】()

