

# ほけんだより



横瀬町立横瀬小学校 保健室

令和8年5月1日

おうちの人とよんでね



新年度がはじまって1か月がたちました。1年生のみなさんは、新しいことがいっぱい、わくわくどきどきの毎日を送っていることだと思います。2～6年生のみなさんは、昨年度に比べて、たくさんの成長した姿を見ることができてうれしく思っています。

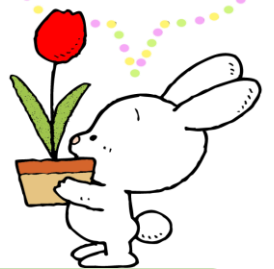
さて、5月はつかれも見えはじめる時期です。上手にリフレッシュして、日々をすごしていきましょう。なにかこまったことがあれば、保健室にきてくださいね。

## 5月の健康診断日程

| 項目    | 日にち    | 学年     | 連絡               |
|-------|--------|--------|------------------|
| 内科検診① | 8日（金）  | 2.4.6年 |                  |
| 眼科検診  | 19日（火） | 全学年    |                  |
| 耳鼻科検診 | 21日（木） | 全学年    | 前日に耳そうじを必ずしてください |
| 内科検診② | 22日（金） | 1.3.5年 |                  |

※校医検診を欠席した場合、後日保護者の方に指定の医療機関に連れて行ってもらい検診を受けていただくことになりますので、ご理解とご協力をお願いします。

たいちょうをととのえて、おやすみしないようにしましょう！



## 運動会の練習がはじまります

### ① 水分補給の目安は？

- ①のどが渴いたらすぐ飲む
- ②のどが渴く前にこまめに飲む
- ③バテるから飲まない



正解は ②

「のどが渴いた」と思ったら既に脱水が始まっています。

### ② ケガをしないためには？

- ①がんばらない
- ②つめを切る
- ③ゆるめのくつを履く



正解は ②

つめが長いと友だちをひっかいてしまい、ケガのもと。

準備はOK？

### ③ ストレッチはいつやる？

- ①運動前にしっかりしておけばOK
- ②運動後にしっかりしておけば運動前は適当でOK
- ③運動の前も後もしっかり



正解は ③

ウォームアップもクールダウンも両方大切。

運動会の練習がはじまります。今年は例年以上に気温が高くなりそうです。こまめな水分補給や帽子の着用をし、熱中症にならないよう気をつけましょう。

前日はしっかりと睡眠をとり、必ず朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。ご家庭でのご協力をよろしくお願いします。

なお、5月～10月末まで、水筒の中身をスポーツドリンク可とします。毎日水筒を持たせてください。



# 『さわやかチェック』がはじまります

5月8日（金） 第1回目

毎月1回、生活習慣のチェックを行います。すこやかに成長するためには、ととのった生活リズムが大切です。「早ね・早おき・朝ごはん」「朝トイレ」「テレビやゲーム時間」「はみがき」「ハンカチ・ティッシュ」「つめ」「外あそび」の10項目！

まず、5月のさわやかチェックで10点をめざしてみましょう。



## ★よい生活リズムを身につけるとよいことがいっぱい★

- ☆ 一日の生活リズムがととのう。
- ☆ 頭がスッキリして、勉強に集中できる。
- ☆ 脳に栄養がいき、体温が上がり、元気に活動できる。
- ☆ 午前中から活発に活動できることで、夜ぐっすり眠れる。



## ★おうちの方へ ご協力をお願いします★

さわやかチェックは、毎月第2金曜日の朝、学校で行います。学期末（7月・12月・3月）は、全学年家庭に持ち帰り保護者の方とさわやかチェックを行ってください。その際、保護者の方にもコメントをお願いしています。よい習慣が身につけられるように、子どもたちへの声かけやはげましをよろしくお願いします。

なお、1年生は子どもだけでは記入が難しいので、毎月家庭へ持ち帰り、保護者の方と一緒に記入していただきます。ご協力をお願いします。

お子さんと生活習慣の見直しにお役立てください。

# ハブラシをいただきました

学校歯科医の田端先生（たばた歯科医院）から、全校児童1人1本ハブラシをいただきました。ありがとうございます！

歯科健診の結果が、ご家庭に届いているかと思います。受診のすすめをうけた場合は、早めに歯科医院を受診していただくようお願いします。

むし歯は放置していても自然と治ることはありません。ぜひ、治療のご協力をよろしくお願いします。

