

ほけんだより

令和8年度 5月号
船橋市立宮本小学校



今月からの保健行事

| 健康診断日程一覧 | | | 該当学年 | | | | | | 備考 |
|----------|--------|-------------|------|----|-----------|-----------|----|----|--------------|
| 日にち | 学校行事 | 検査項目 | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | |
| 5/11 (月) | | 尿検査②キット配付 | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | 未提出者・一次 |
| 5/12 (火) | | 尿検査② | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | 未提出者・一次 9時まで |
| | | 内科検診 | | | ● 1~3組 | | ● | | |
| 5/13 (水) | 3年校外学習 | 内科検診 | ● | | | ● 1~3組 | | | |
| 5/14 (木) | | 内科検診 | | ● | | ● 4~6組 | | | |
| 5/19 (火) | | 内科検診 | | | ● 4.5組 | | | ● | |
| 5/25 (月) | | 尿予備③キット配付 | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | 未提出者・二次 |
| 5/26 (火) | 参観・引渡 | 尿予備③ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | ▲ | 未提出者・二次 9時まで |
| 6/4 (木) | | 尿二次予備④キット配付 | △ | △ | △ | △ | △ | △ | 二次 |
| | | 耳鼻科科検診 | ● | | | | | | ● |
| 6/5 (金) | | 尿二次検査予備日④ | △ | △ | △ | △ | △ | △ | |
| 6/18 (木) | | 眼科検診 | ● | | ● | | ● | | |

かぜかお がつ
風薫る5月。

きおん たか
気温もだんだんと高くなって、暑いなあとと思う日が増えてきました。そして、
あたらし かくねん かげつ
新しい学年になって1ヶ月がたちましたね。

あたま からだ こころ
頭も体も心もがんばってきたので、ちょうど1ヶ月くらいたった今くらいの頃
に、つかれがとれなかったり、たいちょう わる
体調が悪くなったり、きぶん
気分がどんよりしたり…。

ストレスには「いいストレス」もあります。ちょっとがんばったら、なんとかなる
のかどうかを見極めるのが大切です。それでも「なんかへんだな」「いつもと違うな」
とおも
と思ったら、ムリをしないでそうだん
相談してくださいね。

ちい
小さくてもワクワクをみつけて、ルールはまも
りつつ
たの
楽しく過ごしていきましょう。



先月の保健室
(24日までのべ数)

病欠欠席 202 人
感染症 1 人
(新型コロナ 1)

ほけんしつ
不調 32 人
けが 62 人
(病院へ行ったけが 2人)

はやくよくなりますように…。

一日の元気のための「朝」の過ごし方

いちにちげんき
一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。
まいにち
毎日、この4つを意識して一日を始めてみましょう。

1
はやお
早起きしよう

2
ひ ひかり
日の光を
あ 浴びよう

3
あさ
朝ごはんを
た 食べよう

4
うんちを
だ 出そう

ポイント

ゆっくり朝ごはんを食
べたりトイレに行ったり
する余裕が持てる時間
に
お
起きしよう。カーテン
を
あ
けて日の光を浴び
ると、脳が目覚めます。

睡眠

寝つきや目覚めが悪いことは
ありませんか？

食事

毎日3食、食べていますか？
特に朝ごはんはとっても大切！

運動

適度に体を動かしていますか？
5~17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を
1日60分以上が目安 (WHOの推奨)。

心

悩み事や心配事はありますか？
自分なりのストレス発散ができていますか？

ピースがどれかひとつでも足りないと、**体や心の不調**につながります。

そろそろ 熱中症に注意

ぬいだり着たりできる薄手の上着
や、水とうを持ってくると安心で
す。
自分で天気予報をみてください。

ほけんしつからのお知らせ

★給食後の歯みがき
希望する人は歯ブラシを持ってきましょう。(歯みがき粉は使わず、自分の席で座ってみがきます。)

★きんぎょをさがそう
健康チャレンジを持って、きんぎょが学校のどこかに…。みつけたら教えてくださいね。
(くわしくは、1階南北通路の掲示板をみてください。)