



令和7年5月1日 若松小学校 保健室

入学、進級をして1ヶ月がたちました。1か月がんばった疲れがたまります。家で体をゆっくり休め、生活リズムを整えることを心がけましょう。

### 5月の保健目標

姿勢を正しくしよう

机といすはグー  
1つつずつあける

背中がピン！

足は床に  
ピタ！

よい姿勢の合言葉

グーピタピン！

姿勢をよく保つことで、視力の低下を防いだり体が軽くなったりします。ふだんからよい姿勢を意識して生活してみましょう！

### 体と心の調子はどうですか？

こころのために  
リラックスタイム  
を作ろう



5月は心にも体にもつかれが出やすい時期です。

いつもよりも、ねる時間や起きる時間を考え、生活リズムを整えることを意識してみましょう。

また、なんだか心がもやもやするな、不安なことがあるな、と思う人はまわりの友達やおうちの人、先生など話しやすい人に話してみましょう。少しもやもやがなくなるかもしれません。保健室の先生も、いつでもみなさんのことを待っています。

### 生活リズムを整えましょう



毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。



#### 早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

#### 朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

#### うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしつかりします。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

### 5月の健康診断日程

|        | 内容    | 該当学年         |
|--------|-------|--------------|
| 1日(木)  | 内科検診  | 3年・5年・6年・わかば |
| 8日(木)  | 尿検査②  | 未提出者・該当者     |
| 13日(火) | 内科検診  | 2-1・4年       |
| 14日(水) | 歯科検診  | 4年・5年        |
| 19日(月) | 心電図検査 | 1年・4年・わかば    |
| 20日(火) | 内科検診  | 1年・2-2・2-3   |
| 23日(金) | 歯科検診  | 2年           |
| 23日(金) | 歯科指導  | 3年           |



○5月8日(木)は2回目の尿検査提出日です。前回提出できなかったお子さんは、8日に必ず提出するようお願いします。

○5月19日(月)の心電図検査を欠席された場合、保護者の方の引率で心電図検査を受けていただく必要があります。該当のお子さんには別途ご連絡いたします。

○5月23日(金)の3年生の歯科指導については、持ち物など別途お知らせいたします。

○校医より疾病・異常の疑いの指摘がありましたお子さんには、結果のお手紙を配付しています。受診・治療後は、受診報告書の提出をお願いします。

