



ほけんだより 5月

令和7年 5月

おびやまにしょうがっこう ほけんしつ
帯山西小学校 保健室

ゴールデンウィークがはじまります

新しい学年になり、1カ月が経ち、5月はゴールデンウィークという4日間のお休みがありますね。連休中に、家でゆっくり過ごす人、どこかにお出かけをする人など、様々だと思います。ゆっくり過ごし、心をリフレッシュすることは良いことですが、ゴールデンウィークに生活リズムが崩れてしまわないよう、お休みの間も、早寝早起きを心がけてくださいね。



今月の保健目標：生活リズムを整えよう。

自分の足に合った靴を履きましょう。

前日はぐっすり寝ましょう。

朝ご飯を食べてきましょう。

水筒を持ってきましょう。

タオルで汗をふきましょう。

準備運動をしましょう。



体調やけがに気を付けて

思い出に残る運動会にしましょう!



健康診断、まだまだ続きます ~5月の日程~

内容	日にちと時間	対象の学年	気を付けてほしいこと
内科検診	5月7日(水) 13:00~	1年・4年 ・ふれあい	○体育服をもってくる。
	5月14日(水) 13:00~	2年・5年	
	5月28日(水) 13:00~	3年・6年	
耳鼻科検診	5月22日(木) 9:00~	1・3・5年	○前日に耳そうじをしてくる。
検尿	一次 5月15日(木)	ぜんがくねん 全学年	○朝起きてすぐの尿をとる。 ○15日に忘れた人は16日に持ってくる。
	二次 5月29日(木)		
心臓検診	5月8日(木) 13:40~	1・4年	○体育服を持ってくる。 ○昼休みは運動をやめて、ゆっくり過ごす。

カウンセリングの先生方の5月の予定

みやじ 宮地けいご先生
5月16日(金)

みはら 三原ななえ先生
5月15日(木)

よしかわ 吉川まいこ先生
5月28日(水)

やの 矢野じゅんこ先生
5月の火曜日・木曜日

☆吉川まいこ先生、矢野じゅんこ先生は、新しいカウンセリングの先生です☆

お家の方へのお願い

日頃より、お世話になっております。さて、4月から健康診断が始まっています。健康診断の結果については、視力検査、歯科検診の結果は全員に配付します。それ以外の健康診断の結果については、学校医より指摘があった人に配付しますので、ご了承ください。

