



# ほけんだより

5月号



令和6年 5月  
帯山西小学校  
保健室

## ゴールデンウィーク **G W** の過ごし方

ゴールデンウィーク真ただ中。楽しい旅行やお出かけの予定がある人もいれば、ほっと一息ついて新学期の緊張や疲れをとりたい人もいます。心と体をリラックスさせるのはとても良いことですが、生活リズムの乱れには注意してくださいね。休みが続くからと、「遅ね遅起き」のくせがついてしまうと、学校が始まってからリズムを取り戻すのに苦労するかもしれません。私たちの体はやはり、「早ね早起き朝ごはん」で元気になるようにできています。休みの間も心がけてくださいね。

## 運動会の練習がはじまります

～健康で安全な運動会にするために確認を！～



はい！元気です！



ぐっすりねむれて  
いますか？

朝ごはんはしっかり  
食べましたか？

うんちは毎日  
出ていますか？

水とうはもって  
きていますか？

準備運動は  
しましたか？

あたまやおなかなど  
いたいところはないですか？

はきやすいくつを  
はいていますか？

たくさん**健康診断**があります！・・・5月の日程・・・

5月	対象学年	検査項目	準備物・注意事項等
8日(水)	ふれあい 1年・4年	内科検診	●体育服を持ってくる ●5年生は脊柱側弯症の検査があります
15日(水)	2年・5年		※日課が変更になることがあります
29日(水)	3年・6年		
13日(月)	1年・4年	心臓検診 (心電図)	●体育服を持ってくる ●事前に激しい運動はしないようにしましょう
15日(水)	全学年	検尿	●必ず朝一番の尿を採りましょう ●忘れた人は、16(木)に必ず持ってきます
23日(木)	1・3・5年	耳鼻科検診	●前日に耳鼻うじをしましょう
28日(火)	全学年	歯科検診	●朝、家で必ず歯みがきをしましょう

## おうちの方へ

1学期に行われる健康診断の結果について、身体測定と視力検査の結果は「成長のきろく」(ピンクのカード)にてお知らせをしております。ご確認いただきましたら、サインまたは押印の上、学校へ再度ご提出ください。また、視力検査の結果と、5月末に行われる歯科検診の結果はA4用紙で全員に配付いたしますが、その他の検診につきましては、学校から連絡がなければ「異常なし」とさせていただきたいと思っておりますのでご了承ください。

相談の先生方の来校日 (5月) ...カウンセリング予約は担任または保健室まで\*

白鳥さとし先生

5月9日(木)  
9:00~12:00

三原ななえ先生

5月29日(水)  
9:00~12:00

宮地けいご先生

5月16日(木)  
13:00~16:00

井上なおこ先生

5月の月曜・金曜  
10:15~13:45



朝、おうちを出る前に健康観察をしっかりとしてくるようお願いします。  
運動会の練習中や運動会本番、調子が悪くなったときはすぐに先生に伝えましょう。