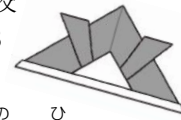




【家庭数配布】
2025. 5月
橋本小学校
NO. 3



5月5日はこどもの日ですが、「端午の節句」とも言われ、こどもの健やかな成長を祈る日でもあります。こどもの日が近づくと、兜が飾られているのを見たことがある人もいるかと思いますが、兜には、「身を守って、禍や病気がふりかからないように」との願いがこめられています。兜は折り紙でも作ることができるので、健康を祈って飾ってみてもいいですね！



<5・6月の保健行事>

5月 8日(木)尿検査二次(対象者・一次未提出者)

★また容器は個別にお渡しします(二次検査は緑のキャップの容器です)

歯科検診(2・3・4年生・前回の欠席者)13:30~

★歯磨きをていねいにしましょう

9日(金)尿検査二次 ※予備日(9日に出せなかった人)

20日(火)内科検診(4・5年生)13:30~

22日(木)内科検診(2・3年生)13:30~

6月 2日(月)耳鼻咽喉科検診(1・3年生)13:15~

★耳掃除をしておきましょう

5日(木)よい歯を育てるコンクール(1~6年生の代表者)

6日(金)眼科検診(1~6年生)9:00~★前髪が長い人はまとめておきましょう

内科検診(1・6年生)13:30~



保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。

※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

内科検診の服装について
★体操服 半袖・半ズボンを着用
★肌着の着用を忘れないよう
★髪が長い人はまとめておきましょう

バス遠足！
もうすぐ
バス遠足！

乗り物よいきふせごう

乗り物よいきをふせぐコツを紹介いたします。【事前の準備】では、規則正しい生活リズムが大切です。

【事前の準備】

- 乗り物に乗る前の日は早く寝る
- 朝ごはんを食べておく(食べすぎや脂っこいものはひかえる)
- うんちをしておく

【乗り物に乗るときは】

- きょうくつな服装をさける
- 心配な人は酔い止めを飲んでおく
- 窓を開けておく
- ゆっくりと呼吸する

そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



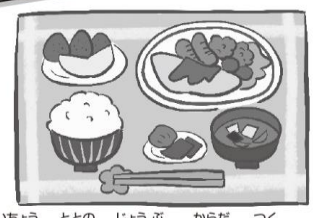
水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

※裏面の「暑熱順化のススメ」についてもご参照ください

☆保護者のみなさまへ☆

- 登下校中の水分補給も想定し、水筒には充分な量のお茶を入れてあげてください
- 食欲がない日でも朝ごはんを食べさせてあげてください(今年度も、ロング休憩時の牛乳による補食・水分補給は継続しています)
- 汗ふきタオル(濡れたタオル)や替えの下着なども必要に応じて持たせてあげてください

朝ごはんでこんなに変わる?!

★朝ごはんを食べた★

脳が目覚めて
勉強に集中できる



体温が
上がって
元気に
動ける

腸が動いてうんちが
気持ちよく出る

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには

★朝ごはんを食べていない★

エネルギー不足で
頭がぼーっとする



思い切り
遊ぶ元気が
出ない

腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには

まず朝ごはんから。