

5月 ほけんだよ

令和7年4月30日
札幌市立上白石小学校
実習生特別号

新しい学年になり1か月が経ちましたが、みなさん元気に楽しく過ごしていますか？そろそろ新しい環境に慣れてくると同時に、たまっていた疲れが出てきてかぜをひきやすかったり、緊張がゆるみ怪我をしやすかったりする時期です。これから運動会練習も始まりますので、いつもより体調管理に気をつけましょう！

5月の健康診断日程

・5/7(水) 眼科検診 (1・4年生)

・5/14(水) 尿検査(二次検査)

※一次検査を受けていない人、再検査の人は忘れずに提出してください。



「五月病」

ーア知ーアキオ

まいにちできているかな？



- ☐ はやねはやおき
- ☐ あさごはんをたべる
- ☐ からだをうごかす
- ☐ すききらいしないで
ごはんをたべる

この時期は、日中と夜の気温の変化による体の疲れや、新しい環境での心の疲れなど、いきなりの変化に体や心が対応できず、心も体もストレスがかかりやすいです。風邪をひいてしまったり、なにもしたくない気持ちになったりしてしまいます。

そうならないために、生活習慣を意識してみよう！



熱中症に気を付けよう！

5月31日(土)には、みなさんが楽しみにしている運動会がありますね！運動会練習が始まっている今、みなさんに気をつけてほしいことがあります。それは…**熱中症**です！気温の高い日に体育館やグラウンドで練習することが多くなってくると思うので、熱中症にならないようにするために次のことに気をつけましょう！

すいぶん

・水分をこまめにとる

ふくそう うんどう
・すずしい服装で運動する

てきど きゅう
・適度に休けいをとる



ほけんきょういく おこな 保健教育を行わせていただきました！



ねんせい は べんきょう
1年生のみなさんと歯について勉強しました！

「はについてろう！」

は
歯みがきは どうして するのかな？ まだまだ 歯について わからないことが たくさんある！

にんげん は からだ いちばんかた た もの
・人間の歯は 身体の中で 一番硬い… 食べ物を たくさんかむために 歯は 硬くなっている

にんげん は いっしょう かい は
・人間の歯は 一生で 2回しか 生えて こない… おとなの 歯が ぬけて しまわないために どうしたら よいかな？

は まいにち ば にち かい かい は
・歯みがきは 毎日しよう！… むし歯にならないために 1日に 2回か 3回 歯を みがこう！



ねんせい こころ からだ べんきょう
3年生のみなさんと、心と体 のつながりについて 勉強しました！

じぶん
「自分とみんなの いいとこ みつけよう！」

じぶん か だ た こしょうかい とお ともだち りかい
自分の いいところ を 書き出して みたい、他己紹介や インタビュー を 通して お友達の ことを 理解したり、
ともだち いいところ を 付せん に 書いて お手紙 のように 渡し 合ったり しましたね！

そして 「うれしい」 や 「楽しい」 などの 「いい 気持ち」 の 時は 心 だけでなく、

からだ げんき たの き も とき ころ
体 も 元気 になっている ことが 元気メーター で わかった と思います。

まずは 運動会 に 向けて、心 も 体 も 元気 に 過ご しましょう！



じっしゅうせい ～実習生から上白石小学校のみなさんへ～



仁義 美南（じんぎ みなみ）

かみしろ いししょうがっこう
上白石小学校のみなさんは とても 元気で 明るく、笑顔が 素敵 でした。そんな みなさんの 元気を もらって 私 も 毎日 元気に 頑張 れて いました！

ろうか あ ほけんしつ き
廊下 で 会った ときや 保健室 に 来た とき、たくさん みなさん の お話を 聞けて 楽し かったです！

わたし だいがく もど ほけんしつ せんせい
私 たちは 大学 に 戻り、保健室 の 先生 になる ための お勉強 を 頑張 ります！ なので、みなさん も お勉強 頑張 ってくださいね。

かみしろ いししょうがっこう みりよく かん
上白石小学校のみなさんの 魅力 を たくさん 感じ られた と とても 充実 した 実習 になりました！

しゅうかん
3週間 ありがとう ございました！

小熊 羽菜（おぐま はな）

4/9 (水) から 3週間、保健室 の 先生 になる ために みなさんの 健康診断 の お手伝い や、3年生 に 保健教育 を させて いただきました。はじめて の ことばかり で 不安 で いっぱい でしたが、毎日 元気に 登校 して 笑顔 で 挨拶 してくれる みなさん の おかげで、私 も 毎日 笑顔 で 過ごす ことができました。

あまり 教室 で 一緒 に お勉強 は できません でしたが、廊下 を 歩いている ときに 話しかけて くれたり、休み 時間 に 一緒 に 遊んだり、お話 できて、とても 楽し かったです。すてきな 思い出 を 作ることが できました。

しゅうかん
3週間 ありがとう ございました！