



ほけんだより

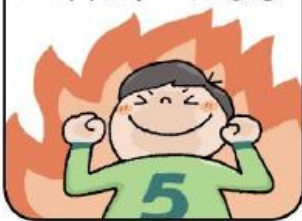
札幌市立
本郷小学校
保健室
令和8年5月8日

新学期が始まり、あっという間に1か月がたちました。1年生は学校になれましたか？2年生から6年生は新しいクラスや先生になれましたか？はりきってすごした4月は心も体もつかれたと思います。ゴールデンウィークで休めることができましたか？少しずつ学校のリズムに戻していきましょう。ご家庭でもお子さんの体調管理や心の面のサポートをよろしく願いいたします。

朝ごはんってすごい!?



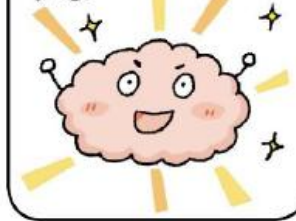
体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



はいべん
排便を促す



朝ごはんを食べると、いいことがたくさんあります。

体にエネルギーと栄養が入って、体と頭が「おはよう！」と目を覚まします。

寝ている間に下がっていた体の温度も上がって、元気に動けるようになります。

また、よくかんで食べると、脳がしっかり働きはじめます。

食べ物が胃に入るとおなかの中の腸も動き出して、朝にうんちが出やすくなります。

だから、朝ごはんは1日の元気のもとなのです！！

そろそろはじめましょう

熱中症予防



水分補給

のどがかわかなくても、こまめに水分をとろう



睡眠

夜ふかしをひかえてたくさん寝よう



体調管理

しっかり食べて丈夫な体をつくろう

5月は熱中症になりやすい季節のはじまりです。急に暑い日がふえて、体がまだ暑さに慣れていないので、体調をくずしやすくなります。今のうちから、暑さに負けない元気な体をつくりましょう！

健康診断 まだまだ 続きます

日にち	検査項目	対象学年	時間	検診場所
5月11日(月)	色覚検査	希望する2年生 他希望者	8:30~8:45	保健室 または 放送室
5月12日(火)				
5月13日(水)				
5月14日(木)				
5月20日(水)	耳鼻科検診	1・4年生(ひまわり含む)	8:50~9:30	保健室
5月22日(金)	第2次尿検査	対象者のみ(個別でお知らせ)	朝一に採取する	自宅
5月25日(月)	歯科検診	3・4年生・ひまわり 前回欠席者	9:00~11:30	保健室
5月26日(火)	眼科検診	1・4年生(ひまわり含む)	8:45~9:45	保健室

健康診断に関わるお知らせ



- ◆ 健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は、黄色の用紙で「結果のお知らせ」を配付しています。土日や長期休みなどを活用して、早めの病院受診をおすすめします。
- ◆ 学校医の先生が担当する検診については、検診前にほけんだよりを配信しています。服装や身だしなみなど、検診を受けやすい状態で登校できるよう準備をお願いします。
- ◆ 1年生・4年生は5月に眼科検診と耳鼻科検診がありますので、検診後に視力検査・聴力検査の結果を合わせて、お知らせを配布します。

運動器検診問診票の提出はお済みですか？(3~6年生)

運動器検診問診票の提出が 5月8日(金) までとなっています。

まだのご家庭は該当学年の欄を記入し、ご提出をお願いします。

~自転車に正しくのろう~

- ①ヘルメットをかぶろう
- ②あぶない乗り方はしない
- ③歩道は歩いている人が優先、歩いている人が
いっぱいいるときは、自転車からおりて歩こう
- ④いったん止まって右左を確認しよう



自転車も車の
なかまだよ

運動前にチェック!

ケガを防ごう!

~5月30日は体育発表会~

爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や他の人を
ひっかいてけがをさせる
危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

足に合ったサイズの靴だと
力を出しやすいです。
靴ずれを防ぐこともできます。

