

ほけんだより5月

幌東小学校
保健室 No.3
2026. 5. 1
児童数

【保護者の皆様へ】

新年度が始まり、1か月が経ちました。慣れない環境では、気付かないうちに疲れが溜まってしまうものです。休日が続きますので、こころと体を十分に休めてください。休み明け、お子さんに会えることを楽しみにしています。

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7 歯科検診 3・4・5年生 おひさま 	8
11	12 対象児童には ・紙コップ ・茶色の容器 ・氏名シール ・お知らせプリント を配付します！ 		14 歯科検診 1・2・6年生	15
18	19 眼科検診 1・4年生 	20 尿検査二次 用具配付日	21 尿検査二次 	22 当日尿を忘れた 場合は8:50 までに学校へ届 けてください。
25	26	27	28	29

歯科検診について

- *当日の朝食後は、必ず歯みがきをしてくるようにしてください。
- *仰向けの状態で検診を受けますので、髪型や服装に御配慮ください。
- *例年、歯ブラシを使用していたが、今年度から歯ブラシは使用せず検診を行いますので、歯ブラシの持参は必要ありません。



GOODな生活リズム作れていますか？



<p>睡眠</p> <p>寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？</p>	<p>食事</p> <p>毎日3食、食べていますか？ 特に朝ごはんはとっても大切！</p>
<p>運動</p> <p>過度に体を動かしていますか？ 5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を1日60分以上が目安（WHOの推奨）。</p>	<p>心</p> <p>悩み事や心配事はありませんか？ 自分なりのストレス発散ができていますか？</p>

ピースがどこかひとつでも足りない、**体や心の不調**につながります。

1週間生活チェックにチャレンジ

GWを挟んで生活リズムが崩れやすくなる時期です。
ここで一度自分の生活を振り返ってみましょう。

凡例：バッチリ○ 問題ない□ まままあ△ イマイチ×

	月	火	水	木	金	土	日
睡眠							
食事							
運動							
心							

振り返りポイント

- 何曜日に△や×が多い？
- どの項目に×が多い？ 原因は？



原因がわからないときは、保健室で一緒に考えます。気軽に相談に来てくださいね。

がんばりすぎてない？ 休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある <input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> つかれが取れない <input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い <input type="checkbox"/> お腹がすかない <input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。
肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。



リフレッシュ方法



好きな音楽をきく



きもちを書きだす



のんびり過ごす

からだをうごかす



そうだんする

こまったときや、つらいときにそうだんにのったり助けてくれたりする先生は、「たんにんの先生」、「ほけんしつの先生」、「スクールカウンセラーのたきかわ先生」
などなど、たくさんいます！！