

≡ ほけんだより ≡ 5月

令和7年
5月1日
明章小学校
保健室

さわやかな季節となりましたが、日によっては気温が高い日もあるので、熱中症などには十分気をつけましょう。

新学期が始まって1か月がたち、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。緊張もゆるみ、疲れが出やすい時期なので、体調管理をしっかりしましょう。そして、月末にある運動会に向けて、全員で協力しながら練習などに取り組んでいきましょう。



な 慣れてきたころが危ない！ あが

からだに注意！

- 生活リズムが乱れていませんか
- *毎日朝ごはんを食べていますか
- *夜更かししていませんか
- 疲れがたまっていますか
- *夜ぐっすりねむれていますか
- *気分が落ち込んだり、集中力が下がったりしていませんか



けがに注意！

登下校の時

- 話に夢中になって、通路に広がって歩いていませんか
 - 交通ルールを守っていますか
- ### 学校で
- 廊下・教室・階段を走っていませんか



言葉づかいに注意！

- きっちりあいさつしていますか
- 「ありがとう」「ごめんなさい」が素直に言えていますか
- 相手の気持ちを考えずに、きつい言い方をしたり、からかったりしていませんか
- 感情に任せて、乱暴な言葉を使っていませんか



保護者の皆様へお願い

保護者の方々には、いつもご協力いただき、ありがとうございます。これからも学校と家庭で連携しながら、お子様の心身の成長を支えていきたいと思っています。学校保健活動へのご理解・ご協力をよろしくお願いします。

【受診結果の提出について】

4月は年度当初の健康診断に向けて、保健関係書類の提出などでお世話になり、ありがとうございました。検診結果をもとに、受診の必要があるお子様の家庭には受診勧告書を配付しています。お忙しいとは思いますが、早めに受診していただき、その結果を学校までご提出ください。よろしくお願いします。



ここからチェックのとりくみについて

【とりくみ期間:5月12日(月)～18日(日)】

今年度もここからチェックを行います。
規則正しい生活リズムを作り、元気に学校に来るために、
自分なりの目標を立て、達成できるようにしましょう。



★ここからチェックとは・・・

5月、9月、3月に行います。

朝活動のときに、下に書いてあることについて振り返ります。

- ① 早寝 ② 早起き ③ 朝ごはん ④ メディア時間
⑤ 丸岡南スマートルール ⑥ めあてを守れたか

チェックが終わったら、ここからチェック用紙(黄色)を持ち帰ります。
おうちの人にサインをもらってから、学校に持ってきます。



記入例

5月	① 早寝 (きのう) (9:30)	② 早起き (きょう) (6:40)	朝ごはん	③ メディア時間 平日は2時間、 休日は3時間まで	④ 丸岡南 スマート ルール	めあてを まも 守れたか
12(月)	○	○	○	○	○	○
13(火)	○	○	○	○	○	○
14(水)	○	○	○	○	○	○
15(木)	○	○	○	○	○	○
16(金)	10:00	○	○	3時間	×	×
17(土)	10:30	7:00	○	5時間	×	×
18(日)	○	○	×	○	○	○
1週間のふりかえり					○の数	32個
おうちのひとから						
保護者の サイン	担任の サイン	保健室の サイン				

① 寝る時間、起きる時間を自分で決めて、かく。守れていたなら○
守れなかったときは寝た時間をかく。

② メディア時間・・・テレビ・ゲーム・スマホ・タブレットなどを使った時間をかく。
守れなかったときは使った時間をかく。

③ 表紙にかいてある丸岡南スマートルールを守っていたなら○、
守れていなかったら×をかく

④ 取り組む前にめあてを決めて、表紙にかく。1・2年生はおうちの人と決める。守れたら○、
守れなかったら×をかく。