

ほけんだより

5月の保健目標
生活リズムを整えよう

No.2 令和7年5月1日
東広島市立高美が丘小学校

5月になりました。明日は「1年生を迎える会」と「遠足」があり、明後日からはゴールデンウィークの後半が始まります。5月の保健目標は「生活リズムを整えよう」です。5月は、ゴールデンウィークなどのいつもより長いお休みがあり、生活のリズムがくずれやすくなる時期です。また、4月から始まった新生活の疲れが出やすい時期でもあります。5月も元気にすごすために、早く起きて、朝ごはんを食べて、夜は早く寝て、生活リズムを整えましょう。



朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★



★ 朝ごはんを食べていない ★



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。



もうすぐ遠足
準備はできていますか?



そろそろはじめましょう「熱中症予防」

5月は急に暑い日が増えてきて、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。



まだまだ健康診断が続きます

4月に引き続き、みなさんが楽しい学校生活を送れるように、5月も健康診断を行います。健康診断を受けるときは、先生の説明をよく聞き、正しく検査を受けましょう。また、健康診断の結果のお知らせを受け取ったときは、おうちのの人に必ず渡してください。

【5月の健康診断の予定】

5月 8日(木)	心臓検診(1年)
9日(金)	尿検査(再検査)
14日(水)	歯科検診(4年)
15日(木)	耳鼻科検診(1年)
16日(金)	眼科検診(1年)
22日(木)	耳鼻科検診(3年)
29日(木)	歯科検診(2年) 内科検診(1年・3-1・たんぼぼ)

健康診断中は
保健室を利用することが
できません。
知っておいてくださいね。



保護者の方へ

健康診断の結果を
お渡ししています

健康診断の結果から、医療機関での治療や検査が必要とされたお子様には「お知らせ」をお渡ししています。

早期発見はもちろん、学校生活を充実させるためにも、できるだけ早く受診して頂ければと思います。

なお、学校で行う健康診断は病気と確定するものではありませんので、受診された結果、病気や異常がない場合もあります。



また、今回の健康診断や、その結果に限らず、お子様の心身の健康などについて気になること・ご心配なことがありましたら、学校・保健室までいつでもご相談ください。