



ほけんだより5月号



おうちの人と
いっしょに
よみましょう♪



ほけんもくひょう
今月の保健目標
身の回りを
きれいにしよう

けんこうしんだん
☆ 健康診断のおしらせ
よる じいこう
☆ 夜8時以降ノーメディアデーについて
あさ
☆ 朝ごはんでこんなに変わる?!

しんねんど はじ げつ 新年度が始まって1ヵ月

しんねんどがはじまって1ヵ月が経ちました。1年生も大きなランドセルを背負って元気に登校し、とても立派な態度で学習に取り組んでいます。新たな生活は、知らず知らずのうちに疲れがたまっています。

これから運動会の練習も本格的に始まりますので、体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。「早寝・早起き・朝ごはん」と水分補給を心がけ、元気な体をつくりましょう。

健康診断 まだまだ 続きます

実施日	実施項目	注意事項
5/2 (金)	しんそうけんしん 心臓検診	1年生のみ実施します。 夏の体操着を持ってきてください。
5/9 (金)	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねんじっし 全学年実施します。前髪が目にかからないよう、ピンでとめてきてください。
6/5 (木)	ないか けっかく 内科・結核 うんどうきけんしん 運動器検診	ぜんがくねんじっし 全学年実施します。夏の体操着を持ってきてください。お医者さんに体のことの相談もできます。

健康診断時の服装について

けんこうしんだんじの服装については、正確な検査・診察に支障がない範囲で、原則体操服や下着等の着衣、またはタオル等によって、児童のプライバシーや心情に配慮いたします。ただし、正確な検査・診察のために、必要に応じて医師が体操服・下着やタオル等をめくって視触診したり、体操服・下着やタオル等の下から聴診器を入れたりする場合があります。

けんこうしんだんじの服装について事前に相談したいこと等ありましたら、学校へおしらせください。

《R6.1.22 文部科学省通知より》

よる じいこう 夜8時以降ノーメディアデーについて

今年度も、夜8時を過ぎたら、テレビやゲーム、タブレット、スマホなどの電子機器(メディア機器)を使わずに過ごす、夜8時以降ノーメディアデーを実施します。ノーメディアデーには、良い効果がたくさんあります。

★はやく眠れるので、次の日にスッキリとした気持ちで起きられる。

★家族とのコミュニケーションが増える。

★いつもとは違う過ごし方ができる。(トランプや、おえかき、自主学習)

第1回目の夜8時以降ノーメディアデーは、5月28日(水)・29日(木)です。

しっかりと取り組み、チャレンジシートへ自分のメディアを使った時間と睡眠時間に色をぬり、自分の生活をふりかえてみましょう♪

あさ 朝ごはんでこんなに変わる?!

★ あさ 朝ごはんを食べた ★

あたま 頭
のう め ざ
脳が目覚めて
べんきよう しゅつちゅう
勉強に集中できる

からだ 体
たいおん
体温が
あ
上がって
げん き
元気に
うご
動ける

おなか
ちよう うご
腸が動いてうんちが
きもちよく出る

あさ
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。

あさ 朝ごはんを食べていない

あたま 頭
エネルギー不足で
あたま
頭がぼーとする

からだ 体
おも き
思い切り
あそ 遊ぶ元気
で
が出ない

おなか
ちよう し げき
腸が刺激されず
きもち
うんちが気持ちよく出ない