

ほけんだより 5

令和7年5月16日
佐世保市立大久保小学校
保健室

先日の運動会は、大きなケガもなく終わることができました。ご協力ありがとうございました。1つ大きな行事も終わり、疲れも溜まってきている頃と思います。ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分に取ったりして疲れをとれるよう、ご家庭でもお声がけください。

5月の保健目標：体を清潔にしよう



きれいな肌着をきる



手を洗う



きれいなハンカチをみにつける



お風呂に入る



歯を磨く



爪を切る

5月になり気温の高い日が増えてきました。これから、夏に向けて気温も湿度も高くなり、汗をかくことも多くなります。ご家庭でも、子どもたちが清潔な下着の着用やハンカチの準備など、お子様にお声かけください。

健康診断 まだまだ 続きます

実施日	項目	対象学年	連絡事項
5/20(火)	歯科検診	全学年	検査前はていねいに歯磨きをお願いします。
5/21(水)	心電図検査	1年生	欠席の場合、2次検診の際に一緒に受けていただきます。
5/29(木)	眼科検診	1年生	原眼科の原潤先生に検診をしていただきます。

健康診断の結果、何か異常や病気の疑いがある人にはお知らせを配付しています。お知らせをもらった児童は早めに病院受診をお願いします。健康診断の結果などで気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、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！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

生活習慣を整えられるようご家庭でのサポートをお願いします。

歯と口の健康習慣図画ポスター展

5月30日(金)～6月4日(水) 佐世保市博物館島瀬美術センターにて作品が展示されます。本校からも2年生、4年生、6年生の各1名ずつ作品が展示されます。ぜひご覧ください。