ほけんだより 5月

令和8年5月19日 佐世保市立鹿町小学校 ほけんしつ

ゴールデンウィークが終わって，あっという間に２週間になろうとしていますが，体調はどうですか？

この時期は，疲れが出たり，体調を崩しやすい時期です。

『早ね・早起き・朝ごはん・しっかり排便』で，体調を整えて５月もがんばっていきましょう。

5月の保健目標

- 自分のからだや身のまわりをきれいにしよう。
- けがに気をつけよう。

5月の保健行事

- 5月20日(水) 歯科検診（全学年） ※歯みがきをしっかりしておいてください。
- 5月22日(金) 心臓検診（1年生，2~6年生一部該当児童）（心電図検査） ※体操服を持ってきてください。

※どちらの検診も，この日にしか来校されません。欠席した場合，保護者様の方で連れて行っていただき受診となりますので，できるだけ欠席がないようにお願いいたします。

おうちでも健康観察をお願いします。

～お子さまの様子をよくみてあげてください。～

（登校前や帰宅後）

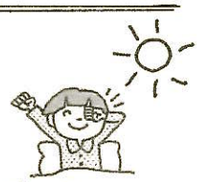
- 機嫌よく起きましたか？
- 顔色はどうですか？
- 食欲はありますか？
- 表情は，いきいきしていますか？
- よく話をしますか？
- 熱はないですか？
- 下痢や便秘はしていませんか？
- どこか具合いが悪いところはないですか？
- なんとなく元気がない，動作がゆっくりなどいつもと変わったことはないですか？

心もからだも疲れやすい時期です。

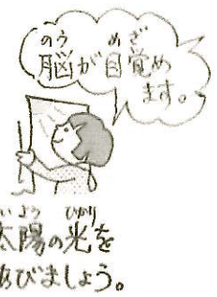
また気温差で体調を崩しやすい時期でもあります。いつもと様子が違ったり，変だなと感じたら熱をはかったり，よく話を聞いてあげるなど，お子さまに応じた「てあて」をお願いします。大丈夫なようでしたら，ぎゅっと抱きしめて笑顔でいってらっしゃいと送り出してください。

★生活リズムを整えよう

夜ふかしせずに早くねましょう。



早く起きましょう。



太陽の光をあびましょう。

トイレに行って（ゆっくりすわって）うんちを出しましょう。

★うんちを出すことはとても大切なことです。

★学校でもうんちが出そうなときは，がまんせずに出しましょう。

からだのせいけつ ～できていますか？～

おふろに入る

つめを切る

歯をみがく

手をあらう

ハンカチ、ティッシュをもってくる

下着をきる

前髪が目にかからないようにする。

気をつけて元気にすごしましょう。