

座間市立相模野小学校 保健室 令和6年5月号



しんがっき はじ げつ かんきょう か あたら て
 新学期が始まり、1か月がたちました。環境が変わり、新しい出
 あ 会いにワクワクするのと同じくらい、きんちょうすることがたくさんあ
 った1か げつ 月だったのではないのでしょうか。

うんどうかい れんしゅう はじ かぜ
 さて、運動会の練習がもうすぐ始まりですね。すがすがしい風が
 ふ 吹くこの時期は、運動をするととてもきもちがいいです。でも、体は

あつ な 慣れていないため、きゆう はげ うんどう ねっちゅうしやう きけん
 まだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症になる危険があります。
 うんどう すいぶんほきゆう わす つか むり やす
 運動をするときは、こまめな水分補給を忘れずに。疲れたら無理せず休むようにしましょう。

健康診断 まだまだ 続きます

けんこうしんだん けっか いりようきかん じゆしん ひつよう じどう ほごしやさまあて し
 健康診断の結果から、医療機関の受診の必要がある児童については、保護者様宛にお知ら
 せを配付しています。お知らせの下部に、受診結果報告書を付けています。医療機関を受診さ
 れた際は、受診結果をご記入いただき、担任まで提出していただきますようお願いいたします。

健康診断の結果から

生活をふり返ろう

し か けんしん
 歯科検診

（ 気になるところが
 あった人 ）

しょくじ あと お まえ だん ほ
 食事の後や寝る前に、歯ブラシ
 をこぎざみに動かして1本1本
 ていねいにみがきましょう。



しんたいそくてい
 身体測定

（ やせすぎ・太りすぎ
 の人 ）

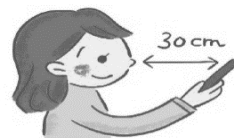
えいよう せい り しょくじ こころ
 栄養バランスのいい食事を心が
 けて。無理なダイエットや、お
 菓子の食べすぎはやめましょう。



しりょくけん さ
 視力検査

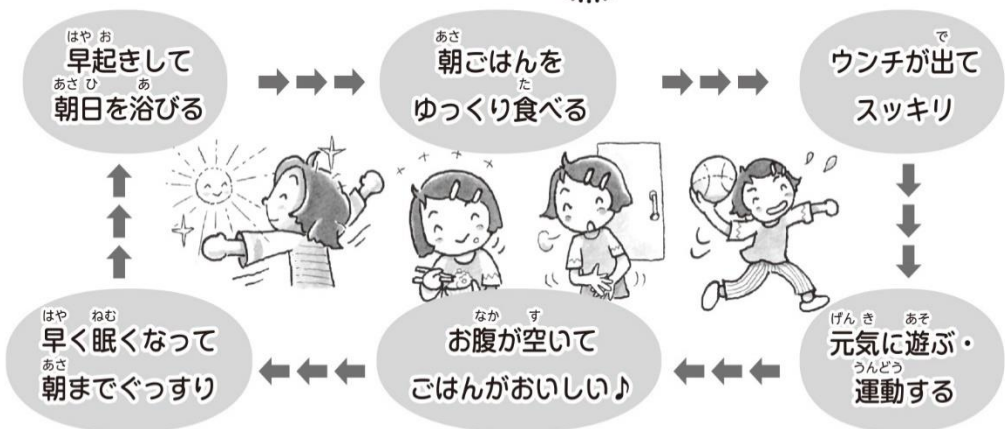
（ しりょく
 視力が
 下がった人 ）

ほん め
 スマホや本は目から30cm以
 上離しましょう。目をこまめ
 に休ませることも忘れずに。



ほけんもくひょう がつ うんどうかい げんき
保健目標 5月:運動会を元気にむかえよう

まずは早起き! **いいリズムで毎日元気**



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

こんな日は **熱中症** にご用心



- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう

だんだんと暑くなっていくこの時期は、暑さに体を慣れさせることが大切です。

毎日の生活リズムを整えて、暑さに負けない健康な体を作りましょう!