

ほけんだよい

No.2

令和7年5月1日

大田小学校 保健室

文責：渡部 幸江

5月は暦のうえでは夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはんです。ゴールデンウィーク中も心がけください。



5月の保健行事

歯みがき指導 5月1日～13日（全学年）	- 給食後の歯みがきをすませ、教室で待ちます。 - みがき残しや歯ブラシのチェックを行います。
歯科検診（全学年） 5月13日（火） 8：30～	- 歯や歯ぐきの状態、歯並び、かみあわせなどを調べます。 - 朝の歯みがきをていねいにしましょう。 
心電図検査（1・4年） 5月22日（木） 9：50～	- 心臓に病気や異常がないかを調べます。 - 服装は、半袖運動着で行います。 
フッ化物洗口開始 5月29日（木）～	- むし歯予防のために 行います。 - 同意がない人は、ぶくぶくうがいします。

学校医の先生方を紹介します



- ★内科 岡 史仁先生（在宅医）
- ★歯科 小森谷 亮先生（こもりや歯科医院）
- ★薬剤師 上山 里奈先生（保原薬局 今年度より）

◆内科検診や歯科検診、「歯の健康教室」、環境衛生検査等でお世話になります。

保護者の方へ

新学期が始まって、もうすぐ1ヶ月が過ぎようとしていますが、子どもたちは、毎日元気に過ごすことができます。ご家庭での健康管理ありがとうございます。

5月は、運動会や健康診断等の行事がたくさん予定されています。疲れも出てくる時期ですので、今後ご家庭での体調管理をよろしくお願いします。

また、運動会の練習が始まり、気温が高くなって汗をかいたり、校庭の砂で汚れたりしますので、運動着を週の半ばに持ち帰ります。洗濯をしてきれいな運動着を持たせてくださるよう、ご協力よろしくお願いします。



新学期から1ヵ月。
少し疲れただけであ...
という人は、

朝の生活習慣の見直しから始めよう！

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることばは何か？

スタート

起床



睡眠は大切なので、
学校に行くぎりぎりまで
眠るほうがいい

はい ➡ セ
いいえ ➡ け

け

朝ごはん

お昼ごはんをたくさん
食べる人は、朝ごはんを
食べなくてもいい

はい ➡ い
いいえ ➡ ん

か

がんばん！

食べた後は必ず
歯みがきを。
また、眠っている間に
増えた歯垢を
取りのぞきます。

こ

トイレ

元気なうんちはどちらかな？

ガチガチ・
ころころうんち ➡ つ

バナナうんち ➡ う



い

がんばん！

脳のエネルギーになる
ブドウ糖は、体内にためて
おけないのですぐに不足して
しまいます。

朝ごはんで脳やからだの
エネルギーを
補給しましょう。



ん

歯みがき

朝ごはんを食べたら、
歯みがきをしたらほうがいい

はい ➡ こ
いいえ ➡ か

つ

がんばん！

ガチガチ・ころころうんちは、
水分や野菜が足りないうんち。
バナナうんちは、腸の健康が
ばっちりなうんち。

毎朝トイレでうんちを出す
習慣をつけよう。



せ

がんばん！

朝は元気のために
できることがたくさん。
朝日をあびて脳を目覚め
させたり、朝ごはん
でエネルギーを補給したり。
うんちを出すのも
大事です。

う

いってらっしゃい！

朝の生活習慣を整えて、
元気な一日を
送りましょう！

ゴール

©2014 小学館



おうちの方へお願いします！

急に暑くなった日は
要注意

熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、
急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていない
ため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、
調節できる服装で
無理なく上手に過ごしましょう。

健康診断の結果をお知らせしています

「受診をすすめられたから病院に行
ったら、異常なしだった」「検査では
毎年同じ結果」という声を聞きます。
健康診断は隠れた病気の「可能性」を
を見つけるものなので、そういうことも
あります。

しかし、早期発見・早期治療で治る
病気が見つかることもあるのです。子
どもたちの健康のため、早め
に受診をお願いいたします。

