



ほけんだより5月

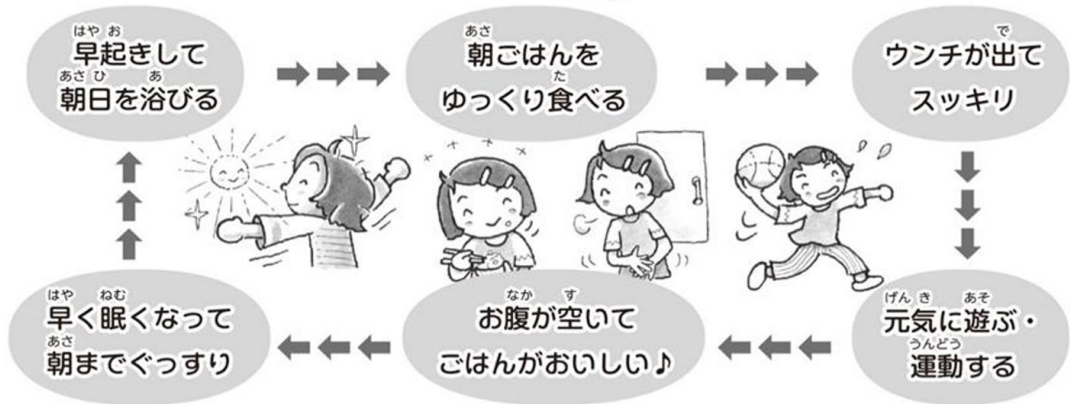


令和8年5月8日（金） 熊野第三小学校

新学期が始まって1か月がたちました。新しい環境で疲れた心と体を、ゴールデンウィークでしっかり休ませることができましたか？つい生活リズムが崩れてしまった…という人も多いかもしれませんね。来週は、生活リズムチェックシートがあります。生活リズムを整えて、通常モードに戻していきましょう！



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。

5月の定期健康診断

12日（火）



尿1次検査（容器は前日に持ち帰ります）

※検査を正しく行うため、採尿日前日【11日（月）】の朝から、ビタミンCを含むサプリメントやビタミン剤などの摂取は控えてください。

13日（水）

尿検査予備日

15日（金）

耳鼻科検診（全学年）

28日（木）

歯科検診（全学年）



じびかけんしん し 耳鼻科検診のお知らせ

がつ にちきんようび じびかけんしん みみ はな びょうき
5月15日金曜日は耳鼻科検診です。 耳・鼻・のどの病気が



ないかを耳鼻科医の先生に診ていただきます。

結果については後日異常があった人にお知らせします。



- **前の日は、耳や鼻のそうじをして、きれいにしておきましょう。**
- **耳をみますので、髪の毛は耳にかからないようにしておきましょう。**

しかけんしん し 歯科検診のお知らせ

がつ にちもくようび しかけんしん ば はなら
5月28日木曜日は歯科検診です。 むし歯のほかに歯並



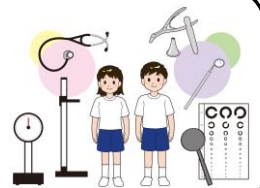
びやかみ合わせ、歯肉（歯ぐき）の様子、あごの様子など、
歯と口の健康状態について、歯科医の先生に診ていただきます。

結果については後日全員にお知らせします。

- **当日は、歯みがきセットを必ず持って来ましょう。**
- **前の晩・当日の朝は、お家で必ず歯みがきをしましょう。**



ほごしゃ みなさま ～保護者の皆様へ～ ていきけんこうしんだん けっか し 定期健康診断の結果のお知らせについて



ほんこう ていきけんこうしんだん けっか けんこう ぜんいんはいふ びょうき いじょう
本校では、定期健康診断の結果を、健康カード（全員配布）と、病気や異常
の疑いがある児童に【結果についてのお知らせ】のかたちで封筒に入れてお渡
ししています。提出の際は、その封筒に入れて提出していただきますようお
願いいたします。（歯科検診の結果は全員に配布します。）

がっこう けんさ けんしん
学校での検査・検診はスクリーニング（ふるいわけ）といって、病気や異常の
うたが いら ちらょう もくてき
疑いがあるかどうかを調べるためのものです。治療を目的とした“診断”とは
こと びょういん けんさけっか さい しょう ばあい
異なるため、病院での検査結果と差異が生じる場合があることをご了承く
ださい。

うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まります！

せいかつ みじたく ととの れんしゅう
●生活リズムや身支度を整えて練習にのぞみましょう。

ねっちゅうしょうに きをつけよう



れんしゅうの
まえにすい
ぶんをとる

おちゃをおめにもってくる



ぼうしを
かぶる

あかしらぼうしの
ゴムのてんけんを！



しんどくなったら
がまんしないで
せんせいにいう



あせをかいたら
タオルでふく



きちんと しょくじを しよう



とくに、あさごはんをしっ
かりとろう！



もしも たべなかったら…



きちんと くつを はこう



かかとを ふまない
あしに あった

くつを はきましよう



つまさきによゆうがあるくつをえらびましよう！

すいみんを しっかり とろう

すいみんを しっかり
とるためには…



おお すいとう も 大きめの水筒を持ってきましょう！！

急に暑くなる5月から熱中症の危険があります。体が暑さに慣れていないこの時期は、こまめな水分補給、外に出る時は帽子をかぶるなどの対策が必要です。運動会の練習中に、「頭が痛いな」、「気分が悪いな」と思う時はがまんせず、近くの先生に教えてくださいね。

熱中症予防のために、5月11日から10月いっぱいまで、お茶や水以外にスポーツドリンクを持って来てもよいです。

ただし、糖分の摂りすぎを防ぐために、必ずお茶や水が入った水筒を持って来て、2本目として、スポーツドリンクを持って来てもよいです。



今年も

5月11日(月)～5月15日(金)

「生活リズムチェックシート」に取り組みます！

来週月曜日から、全校一斉に「生活リズムチェックシート」に取り組みます。普段何気なく送っている生活を自分でチェックすることにより、自分の生活を見直し、よりよい生活に変えていくための機会にしましょう。



生活リズムチェックシートで、起きる時刻・寝る時刻・朝食・給食後の歯磨き・メディアの使用時間をチェックしていきます！

【はやね・はやおき】「小学生の睡眠時間は、9～12時間を確保する」ことが望ましいとされています。睡眠時間を確保するためには、何時に寝て何時に起きるのがよいのかを考えてみましょう。

- *ねる時刻の目安* 【午後9時】
- *起床時刻の目安* 【家を出る1時間前】



【メディア機器の使用】平日のメディア機器の使用（テレビ・ゲーム・ネット・スマホなど全部合わせて）は2時間以内が望ましいでしょう。使用時間や時間帯などルールを決めましょう。やるべきこと（学習、明日の準備、お手伝いなど）をやってから使用できるといいですね。



カフート ほけんKahoot!クイズ大会 クラス戦 結果発表

4月の身体測定の時、2～6年生は、くまさん健康チャレンジャーに関するカフートクイズ大会をしましたね。平均点が高かったベスト3のクラスを発表します。第1位：4年2組 第2位：4年1組 第3位：6年1組 です。どのクラスも頑張りました！

ベスト3のクラスには賞状を渡します！