

# ほけんだよん 5月

おうちの人にも  
みてもらってね

令和6年4月30日  
上島町立弓削小学校

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの季節は、運動を  
するととても気持ちがよいですね。でも、体は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  
の危険があります。最初は軽い運動から始めて、徐々に体を慣らしていきましょう。また、そこまで暑さ  
を感じない日でも、喉が渇く前にこまめな水分補給をして、疲れたら無理をせず休むようにしましょう。

## 5月の予定

1日 (水)	縦割り班遠足 (全校)
17日 (金)	眼科検診 (全校)
21日 (火)	尿検査 (全校)
29日 (水)	耳鼻科検診 (全校)

予備日：6月11日 (火)

## もうすぐ遠足 準備はできていますか？

- 黄色帽子
- 体操服
- 汗拭きタオル
- 履き慣れた靴

☆前の日は早めに寝よう！  
☆朝ご飯はしっかり食べよう！



## 健康診断 続きます

眼科検診 (全校)	
5月17日 (金) 13:45~	
☆魚島小も一緒に受けます	
尿検査 (全校)	
5月21日 (火)	
予備日：6月11日 (火)	
耳鼻科検診 (全校)	
5月29日 (水) 14:40~	
☆魚島小も一緒に受けます	

## おうちの方へ

本日、4月中に行った健康診断結果を記入した健康手帳を返却いたしました。5月以降の健康診断の事前問診票としておりますので、記入漏れがないか、今一度確認していただいた後、**5月8日(水)**までに学級担任へ提出してください。よろしくお願いいたします。

また、対象児童には「結果のお知らせ」も合わせて配付しています。日常生活で気になる様子等ございましたら、早めの受診をお勧めします。



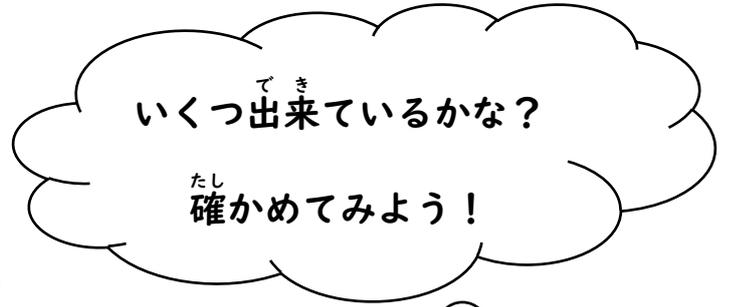
がつ ほけんもくひょう せいけつ ところ  
**5月の保健目標：清潔に心がけよう**



つめ き  
爪を切る



したぎ き  
下着を着る



はみが  
歯磨きをする



せっ て  
石けんで手を  
あらう



まえがみ め  
前髪は目に  
かからない  
ようにする



ハンカチ・  
ティッシュ  
を持ち歩く



ご がつびょう ようじん  
**五月病にご用心！** ~ ころ つか きづ  
 ~心の疲れに気付いていますか~

ゴールデンウィーク明けに気分が落ち込むことを「五月病」と言います。新学期から1か月、新しい生活の中で頑張ってきた人ほどなりやすいので、気を付けましょう。

とき ようちゅうい  
**こんな時は要注意**



きぶんが  
落ち込む



ふあん きんちょう  
不安や緊張  
がある



イライラ  
する

ころ つか とき  
**心が疲れた時は……**



からだ うご  
身体を動かす



そうだん  
相談する



しんこきゅう  
深呼吸する



す  
のんびり過ごす



す おんがく き  
好きな音楽を聞く