



蓮田市立黒浜北小学校 保健室

しんねんど はじ げつ た あたら かんきょう すこ な
新年度が始まり1か月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れて
きたでしょうか。5月には運動会が開催されます。練習も本番もパワー
100%だせるように朝ごはんは毎日食べて、十分な睡眠をとってくだ
さい。みんなの活躍を楽しみにしています。



1日(木)	ちようりよくさいけんさ 聴力再検査
12日(月)	しきかくけん さ ねんせい きぼうしゃ 色覚検査 (4年生希望者)
15日(木)	にようけんさ じ ぜんがくねん 尿検査1次 (全学年)
16日(金)	にようけんさ じ か め みていしゅつしゃ 尿検査1次2日目 (未提出者のみ)
21日(水)	ないかけんしん ぜんがくねん 内科健診 (全学年)
29日(木)	にようけんさ じ がいとうしゃ 尿検査2次 (該当者のみ)

【歯科指導を行います】

- 1年：正しい歯みがきの仕方を練習します。
- 2年：咀嚼チェックガムを使用します。
- 4年：カラーテスターを使い歯垢の状態を確認します。
- 6年：全国小学生歯みがき大会を行います。



朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★



あさ にち
朝ごはんが1日を
げん き
元気に過ごすためのカギ
べんきよう あそ
勉強も遊びもがんばるには
あさ
まずは朝ごはんから!

★ 朝ごはんを食べていない ★



もうすぐ運動会！

そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

運動会の準備はできていますか？

チェックしてみよう！

☐ 爪が短く切れている

☐ 早ね、早起きができている

☐ サイズのあった靴をはいている

☐ 毎日ハンカチをもってきている

☐ 朝ごはんを毎日食べている

☐ 水分補給をこまめにしている

爪が長いとどうなるの？

爪が割れたり、欠けたりして
けがにつながるよ

爪がぶつかり友達にケガをさ
せてしまうこともあるよ

規則正しい生活が
できてないとどうなるの？

睡眠不足や朝ごはんを食べて
こないと力がでなかったり、
熱中症になりやすくなった
りするよ

サイズのあってない靴を
はいてるとどうなるの？

サイズが合っていないと
足が痛くなったり
けがの原因になって
しまったりするよ

チェックできなかったものは運動会までに準備していきましょう。

また、前髪の長い人は、短くしたり、しばったりして目にかからないようにしましょう。