

ほけんだより

5月号

令和7年 5月 2日
豊田市立冷田小学校 保健室
<第2号>



新学期が始まり新一年生を迎えて1か月。新しい学年での生活には慣れてきましたか？ 明日から4連休です。休み中も、生活リズムをくずさないように気をつけましょう。また、今年のGWは猛暑が心配されます。熱中症に注意して、心と体をリフレッシュさせて、7日にまた元気な姿を見せてくださいね！

5月の保健目標

規則正しい生活をしよう

早ね早起きをしよう



夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起します。

朝日を浴びよう



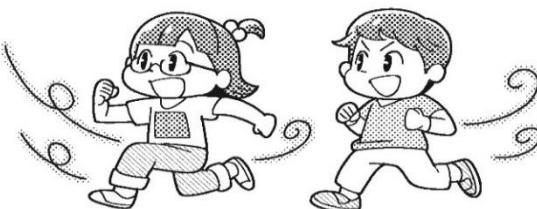
朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

運動をしよう



日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

© 少年写真新聞社 2022

5月の保健行事

検査名	日にち	時間・予定	対象者	備考
尿検査	5/2(金)	容器配付	全校児童	忘れないように前日にトイレに準備しておきましょう。
	5/7(水)	検体提出日		
	5/28(水)			
眼科検診	5/28(水)	14時30分	1. 2年全員 3~6年生はアンケートの結果による抽出児童	

おうちの方へ

各種健康診断後に、再検査や治療の必要がある児童に「お知らせ」を配付しています。

早めの受診と学校への「受診報告書」の提出をお願いいたします。

