



こんげつ ほけんもくひょう
~今月の保健目標~

き あんぜん
けがに気をつけて安全にすごそう

せいかつ
生活リズムをととのえよう

生活リズム ととのえ チャレンジ



STEP1 理想的な1日のリズムを考えてみよう

朝と夜の時間の使い方の理想を考えて書き入れてみましょう。

起きる時間	勉強する時間
時 分	時 分
朝ごはんを食べる時間	お家のスクリーンタイム
家を出る時間	寝る時間
時 分	時 分

ヒント
朝ごはんの後はトイレの時間も確保。何分くらい必要かな?

ヒント
起きる時間から逆算して寝る時間を決めよう

STEP3 結果を振り返ろう

達成できたところはそのままキープ! できなかったところがあつたら、その原因を考えてから、明日もう一度チャレンジしてみましょう。



STEP2 目標にチャレンジしよう

生活リズムを整えるための第一歩は「起きる時間」を守ること。まずはそこを目標にしてみましょう。



令和7年5月7日
流山市立東小学校
保健室



5月30日(金)

運動会

クイズ!
何を食べたのかな?

3人とも違うことをいっているけど同じものを食べたんだって。なんだと思う?

脳にエネルギーが届いて、朝起きたばかりでも頭が働くよ。

体温が上がって、午前中から体を思いっきり動かせるよ。

胃と腸が動いて、朝うんちが出やすくなつたよ。

おうちの方へ

4月の感染症

溶連菌感染症、百日咳、流行性角結膜炎(はやり目)の報告がありました。

健康診断が続きます

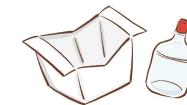
お忙しい中、保健関係書類のご記入ありがとうございます。記入漏れ等があった場合は返却させていただいておりますので再提出をお願いします。

尿検査の容器は、前日(5/19)に配付します。

歯科健診の結果、経過観察や受診が必要な場合のみ、近日中にお知らせを配付します。

内科健診の時は①肌着1枚で行います。朝から着用させるか持参させてください。女子でブラジャー着用の場合は、その上にキャミソール等を着用してください。

5月の予定



5月 7日(水)	視力二次検査 5年	5月 9日(金)	視力二次検査 4年
5月13日(火)	内科健診 1回目 なかよし、1,3,6年	5月15日(木)	視力二次検査 6年
5月16日(金)	視力二次検査 2,3年	5月19日(月) ~23日(金)	色覚検査 4年希望者
5月20日(火)	尿検査一次 全学年	5月21日(水)	心電図検査 1年
5月26日(月)	眼科健診 全学年	5月27日(火)	尿検査一次 予備日

熱中症予防について

4月の下旬から汗ばむ日も出てきました。環境庁も暑さ指数(WBGT)、熱中症警戒アラートの情報提供を4月23日から始めました。学校では校庭と体育館に熱中症指数計を設置し、活動時にはWBGTを確認しています。

この時期は暑さになれておらず熱中症になりやすいです。水筒を必ず持たせてください。体調不良で来室する児童で水筒の中身がほとんど減っていない場合があります。ご家庭でも水分補給の声かけをお願いします。

そろそろはじめましょう 热中症予防

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でいいはず、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!



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう