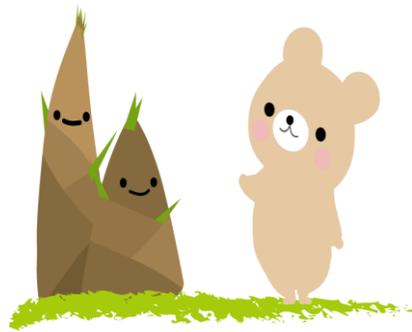


# ほけんだより 5月

流山市立  
流山北小学校  
No. 2  
R5. 5. 1

5月になりました。日中は校庭で遊ぶと汗ばむくらい暑い日も増えてきましたね。新学期が始まって1ヶ月です。新しいクラスには慣れてきましたか？4月もたくさん頑張りましたね。5月は連休があります。身体と心を休めて、また元気に学校で会えますように。5月も学校行事や健康診断が続きます。予定を確認して、忘れないようにしてくださいね。

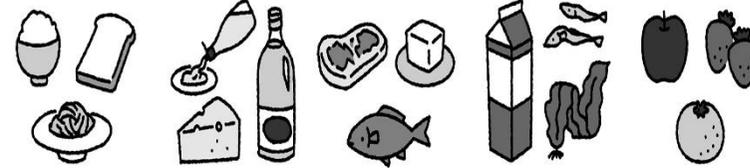


# 食べることは元気の源！

バランスよく食べよう！ カラダの調子を整える

エネルギーのもとになる

カラダをつくる



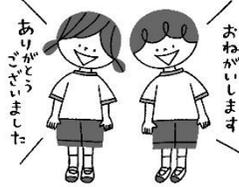
炭水化物 脂質 タンパク質 無機質 ビタミン

これからの時期は暑さがどんどん強くなります。暑くなると、食欲が落ちてしまう人もいます。でも、食べることは元気の源です。給食の時間に放送で赤・黄色・緑の食材を紹介しています。この3つの色をバランスよく食べるとよいです。放送をよく聴いて意識してみてくださいね。

## 健康診断がつづきます！

### 5月の予定

- 8日（月）聴力検査（1・2年生）
- 10日（水）聴力検査（3年生）
- 11日（水）尿検査一次提出日（全学年）※朝忘れずに持ってきましょう  
耳鼻科検診②（1・5・6年生）
- 23日（火）尿検査一次予備日



## 尿検査忘れずに持ってきてくださいね！

**5月11日は尿検査の提出日です。**

容器は5月10日に配付します。必ずお家に持って帰りましょう。11日の朝に忘れないように、おうちに帰ったら容器をトイレに置いておくとよいと思います。当日の朝は、白いカップに採尿し、そこからスポイトに入れます。スポイトは緑の袋に入れて提出してください。やり方のお手紙は1日に配付します。確認してください。



暑い日は水分補給も忘れずに！  
水筒は持ってきていますか？身体がまだ暑さに慣れていない5月から熱中症への注意が必要です。こまめな水分補給を心がけましょう。各階に冷水機もあります。休み時間の度にのめるとよいですね。



## しつかり刻もう朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する。</p> <p>出かけるまでに必要な時間は？</p>	<p>きちんと朝食を食べる。</p> <p>朝食をぬくと元気出ないよ！</p> <p>Power Up!</p>	<p>出なくてもトイレに座る。</p> <p>とりあえず、ふんばってみよう</p> <p>ウンチ出る～</p>
---	--	---

## 新型コロナウイルス感染症の分類が変わります

5月8日より、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが変更になります。それに伴い、変更後は療養期間や、濃厚接触者の扱いもかわります。学校における取り扱いについては今後通知が来たらお知らせします。

# ほけんしつにつき きょうもいい天気



のんびり やっていこう。

の巻

4 「5年生には、音がきこえたらボタンをおしてね!!」と伝えます。やる気がたふりの5年生は早押し大会のようなすばらしい反応!! こちらがドキドキしてしまってた。

「やてやるぜ!!」のオーラがすごい!

「早い反応! の3の3の私ではついていけない...」

1 新年度が始まって1ヶ月がたちます。新しいクラス、先生... だんだん慣れてくる頃だと思えます。つかれてはいないですか? 毎日頑張っている分、つみれもたまるとすくして下さいね!!

暑くなってきたので水分をたくさんとって元気にすごそうね☆ あっひゅー!!

5 1年生が入学してそろそろ1ヶ月... 毎日6年生が登校や朝の時間のお手伝いに行っています。仲よく一緒に準備をしている様子をおくろくうれしくなります。6年生立派です。

1年生も自分で身のまわりのことがいっばいできるようになってえらいです☆

2 4月から健康診断も始まりました。ご協力ありがとうございます。今は1・2・3・5年生の聴力検査を行っています。低学年には音がきこえたら手をあげて教えてね!! と伝えていきます。

「ドキドキ♡ ワクワク☆」

「まず大きい音の練習ね!」

4・6年生は省略項目なのです。

3 「ピー」という音を流すと、とってもステキなじょこり笑顔。良く聞こえているだろうな! とすくじわめる反応でした。こちらもうれいしてしまいます...♡

「じょこり♡」

「かゆい♡の手もあげてほしいな...」

6 5月も引き続き健康診断や行事がたくさんありますね。いそがしい毎日だと思えます。ゆくりできるときは、ホッと一息...♡

のんびりしたり、すきなものを食べたりして、リラックフスして下さいね。自分の心と体を大切にすることは元気でいられるコツです。ゆっくりのんびりで大丈夫ですからね☆

# 1ねんせいのみなさん きょうもいい天気



よろしくね

の巻

3 おやすみするところ

「あてを するところ」

「おはなし するところ」

「1かいにあるよ!」

ほけんしつは、こんなおへやだよ!!

1 1ねんせいのみなさんへきたしよのほけんしつはいます。「わたなべみずほ」です。みんながげんきにすこせるようおつたいをするところがほけんしつです。いしょにげんきにあそぼうね。

よろしくおねがいします♡

4 ほけんしつへくるときは先生のせいでやちかんのせいでいおはなしをかりきてね!!

「おやくそく」

「せんせい けがを しました」

「いっしょに ほけんしつへいこう」

2 ほけんしつはこんなときにくるところです。

「けがをしたとき」

「ぐあいがわるいとき」

「ぞうたん したとき」

「おはなし するとき」

こんげつ 今月の

まちがいさがし☆まちがいは7つ!

答えは保健室の前にはってあるよ!

「ハンカチとティッシュを持って がいしゅつさき 外出先でもせいけつに!」

「ハンカチとティッシュを持って がいしゅつさき 外出先でもせいけつに!」