



令和5年度
5月1日
白沢小 保健室

☆ おうちの人と一緒に読みましょう。

しんがっ き はじ げつ た あたら かんきよう
新学期が始まって一か月が経ちました。新しい環境にはなれましたか？

がんば つか ひと やす ひ やす
頑張りすぎて疲れてしまった人は、お休みの日にゆっくり休んでくださいね。

うんどうかい れんしゅう はじ じゅうぶん すいみん きゅうよう き そくただ
運動会の練習も始まります！十分な睡眠・休養をとり、規則正しい

せいかつ こころ が げん き す
生活を心掛け、元気に過ごしましょう。

5がつ ほけん もくひょう
5月の保健目標

み
身のまわりを

きれいにしよう。

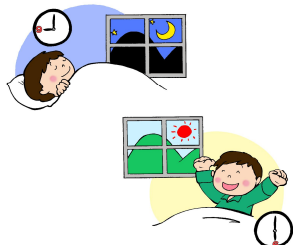


うんどうかい れんしゅうはじ
運動会の練習始まります！



つぎのことに気を付けて、運動会の練習・運動会を楽しみましょう！ご家庭でもご協力をお願いします。

① 早寝早起き朝ごはん



れんしゅう
練習でからだは疲れ気味。
はや ね すいみん
早く寝てしっかり睡眠をとろう。
1日のエネルギーになる朝ご
はんも忘れずに！

④ タオルを用意する



あせをふくタオル忘れずに！
あせ
汗をかいてそのままにしておくと、冷えて風邪をひいてしまうかも。

② 帽子をかぶる



ひ や ね ねっちゅうしょうたいさく ぼう
日焼け・熱中症対策に！帽
子をかぶって日差しをガードし
よう。帽子にはしっかり名前を
書こう。

⑤ 手足の爪を切る



とく あし ぽう の
特に足のつめが伸びている人が
おお じぶん ともだち
多いです。自分や友達がケガを
するかもしれません。

③ こまめに水分補給をする



「のどがかわいた」と思う前にの
むことがポイント！練習中だけ
でなく練習前後・休み時間と
こまめに飲みましょう。

⑥ 準備運動をしっかりやる



じゅんびうんどう
準備運動をすることで、筋肉や
しんぞう ふたん へ
心臓の負担を減らします。
てくび あしぐひ ひざなど かんせつ うご
手首・足首・膝等の関節を動か
しておくことでケガを防ぎます

しんたいけいそく しりよくけんさじっし
身体計測・視力検査実施しました！

健康診断結果～白沢小平均身長・体重～

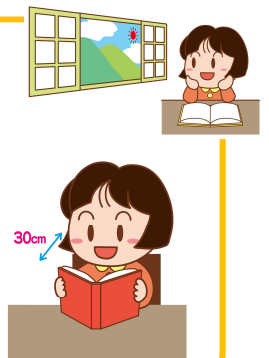
1年	男子	117.4 cm	22.7 kg	4年	男子	134.6 cm	33.5 kg
	女子	116.6 cm	21.6 kg		女子	133.9 cm	32.4 kg
2年	男子	125.3 cm	26.1 kg	5年	男子	141.6 cm	35.6 kg
	女子	121.5 cm	23.8 kg		女子	139.5 cm	34.2 kg
3年	男子	128.7 cm	28.0 kg	6年	男子	144.3 cm	40.0 kg
	女子	127.9 cm	28.5 kg		女子	147.9 cm	41.3 kg

しりよくけんさ しりよくていか
～視力検査において視力低下がみられました～



こんご せいかつ き
今後の生活で気をつけよう！

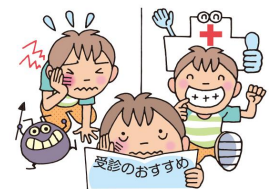
- ・読書や勉強をするときは、目から30センチ以上離そう
- ・「目が疲れたな」と感じる前に休憩を
- ・スマホやタブレットの使用時間がどれくらいか振り返ってみよう
- ・スマホ・タブレットを使うときの姿勢を見直そう



にょうけんさていしゅつび
5月11日尿検査提出日！ どうしておしっこの検査をするの？

おしっこのもとを作っている「腎臓」は、私たちの体にとって大切な役割をしている臓器です。
でも、腎臓が病気になっても「痛い」「かゆい」などの症状は出ません。何も感じないので病気を見
過ごしてしまうかもしれないのです。だから、おしっこの検査はとても大切。正しい方法でおしっこをとっ
て腎臓に異常がないか調べましょう。

おしっこはきちんと提出してくださいね。詳しくは、5月9日に配付する「尿検査の実施について」を見てください。



保護者の方へ

4月～6月に健康診断を実施しておりますが、異常があった場合はすぐに「結果のお知らせ」を配付しております。6月末にはすべての健康診断結果が記載してある「健康票」を全員に配付します。
「学校でお手紙もらった？」「健康診断どうだった？」とお声がけしていただき、結果について一緒に話していただけると幸いです。